CARTE VÂNDUTĂ ÎN 29 DE ȚĂRI

Shunmyo Masuno

ZEN

Arta de a trăi simplu

100 de exerciții zilnice,
recomandate de un călugăr Zen,
pentru o viață plină de liniște și de bucurie

INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare şi echilibrul
interior. *Introspectiv* îşi propune
să ofere cititorului cărţi-reper
din domeniile spiritualităţii, psihologiei
şi dezvoltării personale.

Shunmyo Masuno

ZEN

Arta de a trăi simplu

Traducere din limba engleză de
MONICA PÎRVULESCU

LITERA

București
2019

Cuprins

Cuvânt înainte 11

Partea întâi

30 de moduri în care să îți activezi „eul actual“

Încearcă să îți schimbi puțin obiceiurile.

1. Fă-ți timp să nu te gândești la nimic 16
2. Trezește-te cu 15 minute mai devreme 18
3. Bucură-te de aerul dimineții 20
4. Așază-ți frumos pantofii când te descalți 22
5. Aruncă ce nu-ți trebuie 24
6. Fă-ți curat pe birou 26
7. Fă-ți o cafea delicioasă 28
8. Așază-ți cu grijă stiloul pe hârtie 30
9. Încearcă să vorbești cu voce tare 32
10. Nu neglija mesele 34
11. Când mănânci, oprește-te puțin după fiecare îmbucătură 36
12. Descoperă avantajele unei alimentații bazate pe legume 38

13. Caută-ți cuvintele preferate 40
14. Nu aduna prea multe obiecte 42
15. Amenajează-ți camera într-un mod simplu 44
16. Încearcă să mergi desculț 46
17. Expiră profund. 48
18. Stai în poziție zazen 50
19. Încearcă un exercițiu stând în picioare 52
20. Nu îți pierde timpul făcându-ți griji legate de lucruri pe care nu poți să le schimbi 54
21. Fii specialist în modalități de schimbare 56
22. Respiră încet 58
23. Împreunează-ți mâinile 60
24. Fă-ți timp ca să fii singur 62
25. Apropie-te de natură 64
26. Creează-ți o mică grădină pe balcon 66
27. Urmărește apusul soarelui 68
28. Nu lăsa pe mâine ce poți face azi 70
29. Nu te gândi la lucruri neplăcute înainte de a merge la culcare 72
30. Încearcă să faci doar ce poți face acum 74

Partea a doua

30 de moduri de a inspira încrederea și curajul de a trăi

Încearcă să îți schimbi percepția.

31. Descoperă un alt tu 78
32. Nu te lăsa afectat de lucruri care încă nu s-au întâmplat 80

33. Bucură-te de munca ta! 82
34. Plutește dincolo de ceea ce se vede 84
35. Nu te lăsa copleșit de sarcinile pe care le ai de îndeplinit 86
36. Nu da vina pe alții 88
37. Nu te compara cu alții 90
38. Nu căuta ce îți lipsește 92
39. Din când în când, încearcă să te oprești din gândit 94
40. Separă lucrurile 96
41. Încearcă să participi la exerciții zazen din poziție așezată 98
42. Plantează o singură floare 100
43. Începe cum trebuie 102
44. Bucură-te de tine însuți 104
45. Gândește simplu 106
46. Nu te teme de schimbări 108
47. Observă schimbările 110
48. Simte în loc să gândești 112
49. Nu risipi lucrurile 114
50. Nu te obișnui să privești dintr-un singur unghi 116
51. Gândește cu mintea ta 118
52. Ai încredere în tine 120
53. În loc să îți faci probleme, apucă-te de treabă 122
54. Menține-ți mintea în formă 124
55. Fii energic! 126
56. Așteaptă ocazia potrivită 128
57. Respectă atașamentul pe care îl ai față de lucruri 130
58. Încearcă să stai în liniște în mijlocul naturii 132

59. Încearcă să îți limpezești mintea 134
60. Bucură-te de o grădină Zen 136

Partea a treia

20 de moduri de a alina confuzia și îngrijorarea

Încearcă să îți schimbi modul
în care interacționezi cu ceilalți.

61. Servește-i pe oameni 140
62. Scapă de cele „trei otrăvuri" 142
63. Dezvoltă-ți simțul recunoștinței 144
64. Arată, în loc să declari, ceea ce simți 146
65. Exprimă ceea ce gândești, însă nu în cuvinte 148
66. Concentrează-ți atenția asupra meritelor celorlalți ... 150
67. Aprofundează-ți legăturile cu ceilalți 152
68. Reglează-ți ritmul 154
69. Renunță la nevoia de a fi pe placul celorlalți 156
70. Nu te concentra asupra binelui și a răului 158
71. Ia lucrurile așa cum sunt 160
72. Detașează-te cu stil 162
73. Nu categorisi totul drept pierdere sau câștig 164
74. Nu te pierde printre vorbe 166
75. Nu te lăsa influențat de părerile altora 168
76. Ai încredere. 170
77. Stai de vorbă cu o grădină 172
78. Fă pe cineva fericit 174
79. Găsește ocazii să îți petreci timpul cu familia 176
80. Respectă-i pe toți cei care au trăit înaintea ta 178

Partea a patra

20 de moduri de a-ți face fiecare zi cea mai reușită zi

Încearcă să îți concentrezi atenția asupra clipei prezente.

81. Fii prezent aici și acum 182
82. Fii recunoscător pentru fiecare zi, chiar și pentru cea mai obișnuită dintre zile 184
83. Recunoaște faptul că ești protejat 186
84. Fii pozitiv! 188
85. Să nu fii invidios 190
86. Nu împărți lucrurile în bune și rele 192
87. Ia lucrurile așa cum sunt 194
88. Nu există doar un singur răspuns corect 196
89. Nu există doar o singură cale corectă 198
90. Nu te da mare. 200
91. Eliberează-te de bani. 202
92. Ai încredere în tine, mai ales când ești stresat 204
93. Observă schimbările anotimpurilor 206
94. Încearcă să ai grijă de ceva 208
95. Ascultă-ți vocea interioară 210
96. Bucură-te în fiecare zi că ești în viață 212
97. Dă tot ce ai aici și acum. 214
98. Fă toate pregătirile necesare 216
99. Gândește-te la cum ai să mori. 218
100. Profită la maximum de viață 220

Cuvânt înainte

Doar mici schimbări ale obiceiurilor și ale
modului în care privești lucrurile.
Este tot ce îți trebuie ca să trăiești simplu.

Vizitezi un templu sau un altar dintr-un oraș vechi și privești grădinile liniștite.

Transpiri puțin urcând pe munte și te bucuri de priveliștea uimitoare de pe culme.

Stai la malul mării de un albastru cristalin și, pur și simplu, privești îndelung în zare.

Nu-i așa că astfel de momente îți produc o senzație de relaxare, ori de câte ori ești departe de zgomotul vieții de zi cu zi?

Te simți lipsit de griji, iar corpul îți este învăluit într-o energie plăcută. Stresul și problemele dispar pentru o clipă, iar tu devii conștient de sine și de bucuria de a trăi.

În vremurile pe care le trăim, mulți și-au pierdut punctul de sprijin – sunt îngrijorați și nesiguri cu privire la felul în care ar trebui să își trăiască viața. De aceea, caută lucruri extraordinare în încercarea de a-și regăsi echilibrul mental.

Dar. Cu toate acestea.

Chiar și după ce ai apăsat butonul de resetare, extraordinarul rămâne în afara vieții cotidiene.

Când te întorci la viața ta obișnuită, stresul se acumulează, iar nervii se uzează. Ajungi să te simți încărcat și să cauți din nou lucruri extraordinare. Îți sună cunoscut acest ciclu nesfârșit?

Oricât te-ai plânge de greutățile vieții, nu e deloc simplu să schimbi lumea.

Dacă lumea nu funcționează așa cum îți dorești, poate că este mai bine să te schimbi pe tine însuți.

Astfel, indiferent de ce fel de oameni și de situații vei întâlni, le vei face față cu ușurință și într-o stare de confort.

În loc să pleci în lume în căutarea extraordinarului, ce-ar fi dacă ai încerca să trăiești relaxat, schimbând doar câteva lucruri în viața de fiecare zi?

Este exact ceea ce vei găsi în cartea de față: recomandări pentru un trai simplu, în stilul Zen.

Schimbarea propriului stil de viață nu trebuie să fie un proces dificil și obositor.

Mici schimbări ale unor obiceiuri. O modificare subtilă a perspectivei asupra lucrurilor.

Nu e nevoie să călătorești în vechile capitale ale Japoniei, Kyoto sau Nara, nu e nevoie să urci pe Muntele Fuji și nu trebuie să trăiești pe malul oceanului. Poți descoperi extraordinarul din viața ta cu minimum de efort.

În paginile acestei cărți îți voi arăta cum să faci acest lucru cu ajutorul principiilor Zen.

Acestea se bazează pe învățături legate, în esență, de modul în care oamenii pot trăi în această lume.

Cu alte cuvinte, principiile Zen se referă la obiceiuri, idei și sfaturi pentru o viață fericită. E ca și cum ai descoperi o comoară plină de înțelepciunea unei vieți profunde și, totodată, simple.

Învățăturile Zen sunt reprezentate de o serie de patru expresii, care, în esență, înseamnă: „Trezirea spirituală se transmite în afara sutrelor și nu poate fi trăită prin intermediul cuvintelor sau al literelor; Zen acționează asupra minții și îți dă voie să îți percepi adevărata natură și să atingi starea de trezire." În loc să ne concentrăm asupra cuvântului scris sau vorbit, ar trebui să ne găsim eurile esențiale așa cum există acestea, acum și aici.

Încearcă să nu te lași influențat de valorile altora, să nu te lași afectat de griji inutile, ci să trăiești o viață infinit de simplă, lipsită de lucruri extravagante. Acesta este „stilul Zen".

Din clipa în care îți însușești aceste obiceiuri – care chiar sunt simple –, grijile tale vor dispărea.

De îndată ce vei îmbrățișa această abordare simplă, viața ta va deveni mult mai relaxată.

Tocmai pentru că lumea este atât de complexă, principiile Zen îți oferă sfaturi pentru viață.

În prezent, Zen se bucură de tot mai multă atenție, nu numai în Japonia, ci și în restul lumii.

Sunt stareț la un templu Zen și lucrez, de asemenea, ca decorator de grădini Zen – nu doar pentru temple, ci și pentru hoteluri, ambasade și altele asemenea. Grădinile Zen nu sunt create doar pentru japonezi – acestea

trec dincolo de religie și de naționalitate și pot cuceri și inimile occidentalilor.

Poți aborda cu reticență ideea de Zen sau poți să privești, pur și simplu, o astfel de grădină. Îți poate împrospăta mintea și spiritul. Murmurul și freamătul din mintea ta vor înceta brusc.

Cred că o grădină Zen transmite mai mult despre principiile Zen decât o poate face cititul unor texte în care această filosofie este explicată.

De aceea am optat, în cartea de față, pentru o abordare practică. În loc să înțelegi noțiunile doar la nivel teoretic, sper să adopți practicile din carte pentru a-ți crea o rutină.

Ține la îndemână această carte și, ori de câte ori neliniștea sau îngrijorarea îți dau târcoale, refugiază-te în paginile ei.

Aici se află răspunsurile pe care le cauți.

Gassho

SHUNMYO MASUNO

PARTEA ÎNTÂI

30 DE MODURI ÎN CARE SĂ ÎȚI ACTIVEZI „EUL ACTUAL“

Încearcă să îți schimbi puțin obiceiurile.

1

Fă-ți timp să nu te gândești la nimic

Mai întâi, observă-te pe tine însuți.

Fii cu tine însuți așa cum ești,
dar fără grabă, cu răbdare.

În viața de zi cu zi, cine dintre noi are timp să nu se gândească la nimic?

Îmi imaginez că mulți vor spune: „Nu am timp de pierdut cu așa ceva".

Suntem presați de timp, stresați de problemele de la serviciu și de toate celelalte lucruri din viața noastră. În epoca modernă, programul nostru este mai aglomerat ca oricând. Toată ziua, în fiecare zi, ne străduim să facem ce trebuie.

Dacă ne îngropăm în acest gen de rutină, în mod inconștient, dar inevitabil, ne scăpăm din vedere pe noi înșine și uităm de adevărata fericire.

Nu ne trebuie mai mult de zece minute în fiecare zi. Încearcă să îți rezervi timp pentru a nu face nimic, timp în care să nu te gândești la nimic.

Încearcă doar să îți golești mintea și să nu te lași furat de lucrurile din jur.

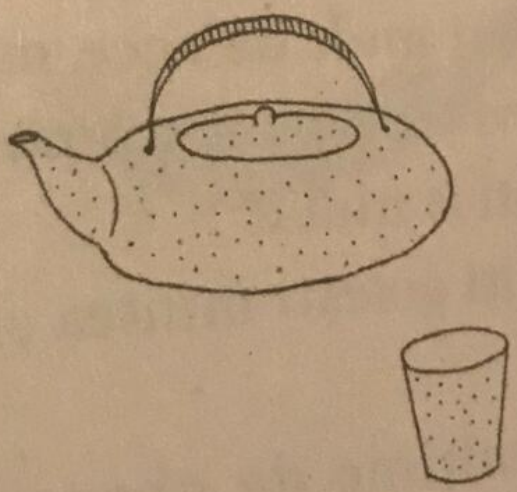
Îți vor trece o mulțime de gânduri prin minte, dar încearcă să le alungi unul câte unul. Când vei reuși să faci asta, vei începe să observi momentul prezent, micile schimbări din natură care te țin în viață. Când nu ești distras de tot felul de lucruri, eul tău se poate dezvălui în adevărata lui formă.

Să îți faci timp ca să nu te gândești la nimic. Acesta este primul pas către o viață simplă.

2

Trezește-te cu 15 minute mai devreme

Rețetă pentru când nu ai loc în inimă.



Faptul că ești ocupat duce la descurajare.

Când nu avem timp, acest neajuns se extinde și asupra inimii. Spunem mereu: „Sunt ocupat – nu am timp". Când gândim astfel, mintea noastră devine și mai agitată.

Dar suntem chiar atât de ocupați? Nu cumva noi singuri ne forțăm ca să ne grăbim?

În limba japoneză cuvântul „ocupat" conține simbolurile pentru „pierdere" și „inimă".

Nu pentru că suntem ocupați nu avem timp suficient. Suntem ocupați pentru că nu avem suficient loc în inimă.

Mai ales în perioadele foarte aglomerate, încearcă să te trezești cu 15 minute mai devreme decât de obicei. Întinde-ți coloana vertebrală și inspiră încet folosind cât mai mult abdomenul inferior, în zona de sub buric – pe care o numim *tanden*. Imediat ce vei reuși să-ți reglezi respirația, mintea se va liniști de la sine.

Apoi, în timp ce savurezi o ceașcă de ceai sau de cafea, privește cerul de la fereastră. Încearcă să asculți ciripitul păsărelelor.

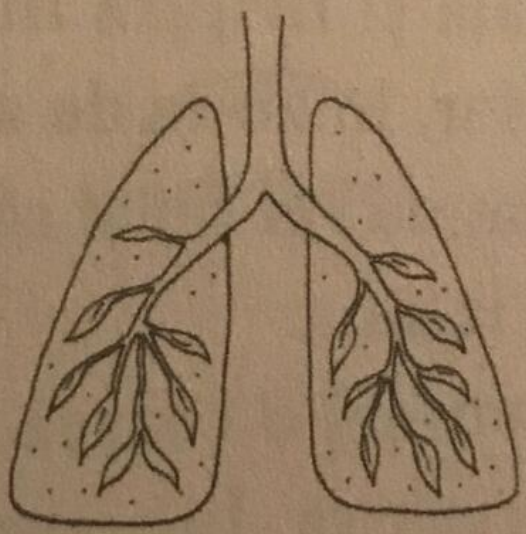
Este extraordinar – atât de simplu să-ți eliberezi mintea.

Trezindu-te cu 15 minute mai devreme scapi ca prin minune de senzația că ești tot timpul ocupat.

3

Bucură-te de aerul dimineții

Aici se găsește secretul călugărilor pentru o viață lungă.



Nici o zi nu seamănă cu alta.

Se spune despre călugării budiști care trăiesc după principiile Zen că sunt mai longevivi.

Desigur că regimul alimentar și tehnicile de respirație sunt factori cu o contribuție importantă, dar cred că disciplina și un mod de viață ordonat exercită o influență pozitivă atât la nivel spiritual, cât și fizic.

Mă trezesc în fiecare dimineață la ora 5.00 și primul lucru pe care îl fac este să inspir adânc aerul dimineții. În timp ce merg prin sala principală a templului, prin sala de primire și prin chiliile călugărilor, deschizând obloanele de ploaie, corpul meu simte schimbările anotimpurilor. La 6.30 țin liturghia budistă intonând scriptura, apoi iau micul-dejun. După aceea fac tot ce mi-am programat pentru ziua respectivă.

Această succesiune a activităților se repetă în fiecare zi, însă nici o zi nu seamănă cu alta. Gustul aerului de dimineață, momentul în care apare lumina soarelui, adierea brizei pe obraz, culoarea cerului și a frunzelor din copaci – totul este într-o continuă schimbare. Dimineața este intervalul de timp în care poți să simți din plin aceste schimbări.

De aceea, călugării fac meditația zazen înainte de răsărit, ca să perceapă fizic aceste schimbări din natură.

Odată cu primul exercițiu zazen al zilei, *kyoten* zazen – zazenul de dimineață –, ne hrănim mintea și trupul respirând aerul minunat al dimineții.

4

AȘAZĂ-ȚI FRUMOS PANTOFII CÂND TE DESCALȚI

Acest lucru îți va înfrumuseța viața.

Dezordinea din minte
se reflectă în picioare.

Se spune că poți să înțelegi multe despre o gospodărie dacă te uiți la holul de la intrare, mai ales în casele japoneze, unde ne descălțăm înainte de a intra în casă. Observă dacă încălțămintea este perfect aliniată sau dacă toate sunt aruncate la întâmplare – îți poți da seama de starea de spirit a celor care locuiesc acolo numai după acest simplu detaliu.

În budismul Zen avem o zicală care spune „Uită-te să vezi ce ai tu sub picioare". Dincolo de înțelesul literal, aceasta sugerează și faptul că cei care nu sunt atenți la propriii pași nu se pot cunoaște pe ei înșiși și nu pot ști încotro li se îndreaptă viața. Poate că sună exagerat, dar un lucru atât de mărunt poate influența enorm modul în care trăiești.

Când ajungi acasă, descalță-te și așază-ți pantofii frumos la ușa de la intrare. Doar atât. Îți va înfrumuseța viața. Aceasta este natura umană.

Încearcă să îți îndrepți atenția asupra propriilor picioare.

Așezându-ți frumos pantofii, faci următorul pas către destinație.

5

Aruncă ce nu-ți trebuie

Acest lucru îți va împrospăta mintea.

Renunță la obiectele vechi înainte
de a-ți cumpăra altele noi.

Când lucrurile nu merg bine, avem tendința să credem că ceva ne lipsește. Însă, dacă ne dorim să schimbăm această situație, ar trebui mai întâi să renunțăm la un obiect înainte de a căuta să dobândim altceva. Aceasta este o învățătură fundamentală a traiului simplu.

Scapă de lucrurile de care ești atașat. Debarasează-te de presupuneri. Redu-ți numărul de bunuri. Traiul simplu înseamnă să scapi de greutățile fizice și mentale.

După o repriză de plâns zdravăn ne simțim minunat. Plânsul ridică greutatea care ne apăsa pe suflet. Ne simțim plini de energie și gata să o luăm de la capăt. Am simțit dintotdeauna că noțiunea budistă de „minte luminată" – simbolurile japoneze care descriu o „minte curată" – se referă la această „împrospătare" a spiritului.

Este foarte greu să ne descărcăm, să ne detașăm de greutățile mentale și fizice, să ne debarasăm de balast. Uneori, acest proces poate fi însoțit de o durere reală, ca atunci când ne despărțim de o persoană dragă.

Dar, dacă vrei să îmbunătățești situația, dacă vrei să trăiești cu inima ușoară, trebuie să începi prin a te descărca. De îndată ce reușești să te detașezi, o nouă abundență își va face loc în viața ta.

6

Fă-ți curat pe birou

Curățenia ascute mintea.

Biroul este o oglindă care reflectă
ceea ce se află în interiorul tău.

Uită-te la birourile celor din jurul tău. Cei care au întotdeauna biroul în ordine sunt, cel mai probabil, cei mai buni la ceea ce fac. Dimpotrivă, cei care au biroul mereu în dezordine sunt probabil nehotărâți și se concentrează cu greu la ce au de făcut.

Când lucrurile sunt în dezordine, fă ordine. Când lucrurile se murdăresc, curăță-le. Înainte de a-ți termina treaba la sfârșitul zilei, curăță-ți biroul și așază-ți lucrurile în ordine. Persoanele care au acest obicei au o minte mai limpede. Sunt capabile să se concentreze asupra muncii lor, fără să fie distrase de nimic.

În templele Zen, călugării fac curat în fiecare dimineață și în fiecare seară. Facem curat pentru că așa simțim, chiar dacă templul nu este murdar. Scopul nu este numai să facem templul să strălucească de curățenie, ci și să ne „curățăm" mințile.

Cu fiecare mișcare a măturii, îți ștergi și praful din minte.

Cu fiecare mișcare a cârpei de curățat, te vei simți mai binedispus.

Același lucru este valabil și la birou, și acasă. Nu te lăsa tulburat de neliniști sau de necazuri – ca să-ți mențiii mintea învigorată trebuie, mai întâi, să faci ordine printre obiectele din jurul tău.

7

FĂ-ȚI O CAFEA DELICIOASĂ

Fericirea pe care o găsești
relaxându-te.

Când reducem efortul,
eliminăm din plăcerile vieții.

Ce faci când vrei o ceașcă de cafea? Dacă ești acasă, pornești aparatul de făcut cafea. Sau, dacă ești în oraș, îți iei o cafea ieftină. Ambele variante sunt cât se poate de firești.

Dar imaginează-ți un scenariu diferit.

Mai întâi, te duci în pădure și aduni lemne de foc. Faci focul și fierbi apa. În timp ce macini boabele de cafea, te uiți la cer și spui: „Ce zi frumoasă!"

Cafeaua pregătită în acest mod va avea un gust mult mai bun decât cea făcută la aparat. Motivul este, probabil, că fiecare pas din procesul de preparare a căpătat viață – strânsul lemnelor, aprinderea focului, măcinatul cafelei. Nu există nimic străin în vreuna dintre aceste acțiuni. Este ceea ce eu numesc a trăi.

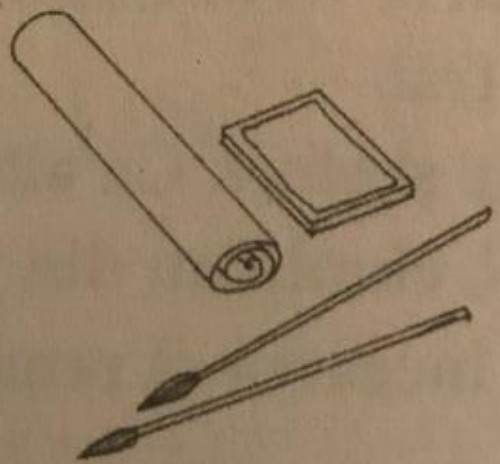
Viața necesită timp și efort. Cu alte cuvinte, dacă eliminăm timpul și efortul, eliminăm din plăcerile vieții.

Din când în când, încearcă să renunți la confort.

8

Așază-ți cu grijă stiloul pe hârtie

Personalitatea se poate vedea în scrisul de mână.



Călugării Zen au fost dintotdeauna preocupați de caligrafie și de pictură.

Ce reprezintă pentru noi caligrafia și pictura, mai ales ca parte dintr-o practică Zen? Nu urmărim să lăsăm în urmă lucrări de valoare durabilă sau să ne etalăm talentul, ci încercăm, mai degrabă, să ne exprimăm prin lucrări artistice.

De exemplu, în caligrafia celebrului călugăr Ikkyu există o intensitate de nedescris. Spiritul pe care îl exprimă lucrarea sa îi copleșește pe privitori. La fel se întâmplă și cu peisajele realizate de Sesshu, în care valurile de cerneală estompată cuprind esența spiritului său.

Am putea spune că picturile și caligrafia lor sunt expresii ale ființei lor interioare.

Tehnica picturii și a caligrafiei reprezintă un mod de conectare cu eul interior. Te eliberezi de ceea ce îți distrage atenția și, pur și simplu, lași pensula să se miște în voie pe hârtie.

Poți să încerci să scrii sau să desenezi cu atenție – nu ca să demonstrezi ceva, ci doar ca să te confrunți cu propriul eu interior.

Adevărata personalitate va ieși la iveală într-o singură tușă sau literă.

9

Încearcă să vorbești cu voce tare

Este o modalitate de a te automotiva.

Vorbește din piept și trezește-ți creierul.

Ai văzut vreodată un călugăr Zen intonând sutre?

Vocea lui răsună zgomotos în sala templului în timp ce intonează sutra ca ofrandă. Și, dacă sunt mai mulți călugări, intensitatea vocilor lor pare că răsună chiar din pământ.

De ce intonează cu o asemenea forță?

Există un motiv întemeiat.

Când vorbești tare, de fapt, poți să îți auzi clar vocea. Și, mai mult decât atât, asta îți stimulează și îți activează creierul. Noi, călugării, ne trezim devreme și intonăm sutra în primul rând ca o modalitate de deșteptare a minții.

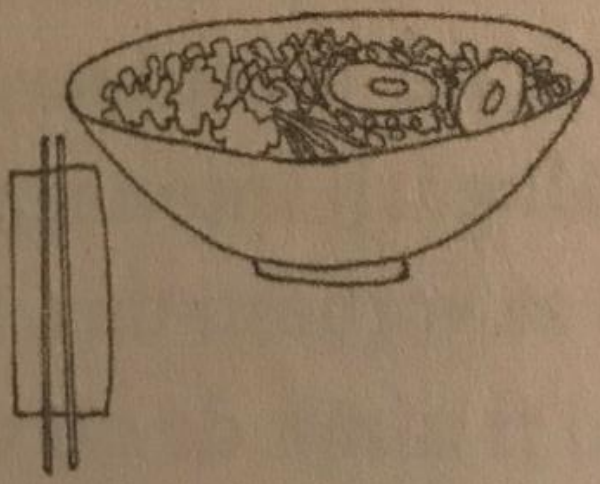
Ca să intonăm cât mai tare, trebuie să avem o poziție corectă și să respirăm din abdomen. Cântăreții de operă folosesc aceeași tehnică. Iar acest lucru este benefic întregului corp. De aceea călugării intonează sutra atât de tare.

O dată pe zi încearcă să vorbești tare, fie și doar ca să saluți pe cineva dimineața. Vei fi uimit de cât de bine te vei simți.

10

NU NEGLIJA MESELE

Când mănânci, concentrează-te asupra mâncării.



„Mănâncă și bea din toată inima."

Când mănânci, te concentrezi asupra acțiunii de a mânca? Micul-dejun îl iei pe fugă, în timp ce ieși pe ușă. Prânzul îl iei cu colegii de birou, în timp ce vorbiți despre serviciu. Iar cina o mănânci în timp ce te uiți la televizor. Mâncatul este mult prea des neglijat, nu-i așa?

În budismul Zen există o zicală: „Mănâncă și bea din toată inima". Aceasta înseamnă că în timp ce bei o ceașcă de ceai trebuie să te concentrezi numai asupra ceaiului. Când mănânci, trebuie să te concentrezi numai asupra mâncării. În timp ce savurezi un anume fel de mâncare, gândește-te la cei care au preparat-o. Imaginează-ți câmpul pe care au crescut legumele. Simte-te recunoscător pentru dărnicia naturii.

Tot ceea ce mâncăm trece prin sute de mâini până să ajungă la noi. Însușindu-ți acest mod de gândire, poate vei deveni conștient de cât de norocos ești.

De ce ne plac lucrurile delicioase?

Pentru că viața din noi savurează ceea ce a fost cultivat de viața din altcineva.

11

CÂND MĂNÂNCI, OPREȘTE-TE PUȚIN DUPĂ FIECARE ÎMBUCĂTURĂ

Savurează senzația de recunoștință.

Practica Zen nu înseamnă doar să meditezi așezat.

Alimentația călugărilor Zen se bazează pe bucătăria Shojin, adică pe bucătăria vegetariană budistă. Micul-dejun, denumit *shoshoku,* constă din ovăz fiert și murături. Prânzul, denumit *tenshin,* este format din orez și supă, din nou cu murături. Iar cina, denumită *yakuseki*, este o masă simplă, chiar dacă este cea mai consistentă din zi, constând dintr-o mâncare vegetariană și, din nou, orez și supă. Dacă cineva vrea o a doua porție, aceasta poate fi numai de orez, iar carne nu se mănâncă niciodată.

Modul corect de a lua o masă Zen implică ceva numit „cele cinci reflecții". Pe scurt:

Ne gândim la efortul pe care l-au depus cei care ne-au adus mâncarea și le suntem recunoscători pentru aceasta.

Reflectăm asupra propriilor acțiuni și împărțim mâncarea în liniște.

Savurăm mâncarea, fără lăcomie, furie sau nepăsare.

Privim mâncarea ca pe un medicament menit să hrănească un corp sănătos și să ne întărească spiritul.

Primim mâncarea cu recunoștință ca parte din drumul nostru către iluminare.

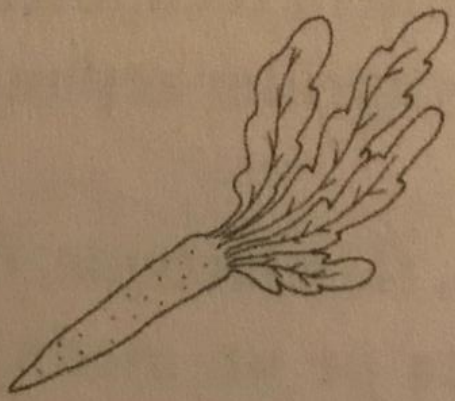
Reflectăm asupra acestor cinci lucruri la fiecare masă, exprimându-ne recunoștința față de mâncare, și facem câte o pauză după fiecare îmbucătură, punând jos bețișoarele. Scopul acestei pauze este de a ne face să savurăm sentimentele de recunoștință cu fiecare îmbucătură pe care o luăm.

Mesele nu sunt menite doar să ne satisfacă foamea. Sunt o ocazie importantă de a ne exersa tehnicile de meditație.

12

Descoperă avantajele unei alimentații bazate pe legume

Un post vegetarian este o „curățare rapidă“ pentru mintea și trupul tău.



Inspirat de ținuta frumoasă
a unui înalt preot.

Călugării virtuoși au o înfățișare frumoasă.

Aceasta nu înseamnă că au o figură atrăgătoare sau că sunt stilați; mă refer la o frumusețe revigorantă care parcă izvorăște din interior și le luminează pielea și corpul. Ținuta lor, fie că stau jos sau în picioare, este una frumoasă. Înfățișarea lor s-a cizelat constant prin meticuloasa tehnică zilnică a trezitului devreme pentru practicarea ritualurilor Zen.

Există o legătură directă între minte și trup. Când îți ascuți mintea, vitalitatea ta se reflectă firesc și asupra corpului.

În general, mâncarea nu îi este de folos numai corpului. Are un efect important și asupra minții. Mâncarea este ceea ce îți creează atât corpul, cât și mintea.

Dacă adopți un regim alimentar bazat pe legume, mintea îți devine liniștită, netulburată de iritări minore. Se reflectă în limpezimea tenului. Alimentația bazată exclusiv pe carne conduce la un spirit combativ. În scurt timp, pielea începe să își piardă din culoare.

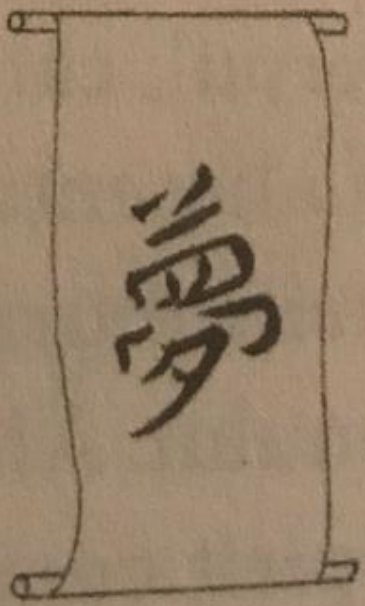
Îmi dau seama că se poate să îți fie greu să elimini complet din alimentație carnea și peștele.

Recomandarea mea: încearcă să mănânci numai legume o zi pe săptămână.

13

Caută-ți cuvintele preferate

Timp pe care să-l petreci cu propria minte.



De exemplu, „Toate lucrurile se nasc din neant" – o expresie Zen menită să te elibereze de lucrurile de care ești atașat.

Pe vremuri, toate casele din Japonia aveau un alcov denumit *tokonoma*.

În *tokonoma* se agăța pe perete un pergament, iar lumea putea reflecta la el când intra în casă. Fie că era vorba despre o pictură preferată sau de un principiu călăuzător scris caligrafic, *tokonoma* reprezenta spiritul și stilul de viață al celor care locuiau acolo.

Poți să îți decorezi casa cu o lucrare de caligrafie – poate să fie o zicală inspirată, un citat dintr-un autor pe care îl admiri sau ceva care îndeamnă la autoreflecție. Nu ai nevoie de alcov – este suficient peretele din sufragerie. Și nici nu este nevoie ca lucrarea de caligrafie să fie foarte reușită.

Imaginea acesteia oferă timp și spațiu pentru o contemplare liniștită.

Dacă nu știi ce cuvinte să alegi, îți propun să scrii următoarele: „În neant există un potențial infinit".

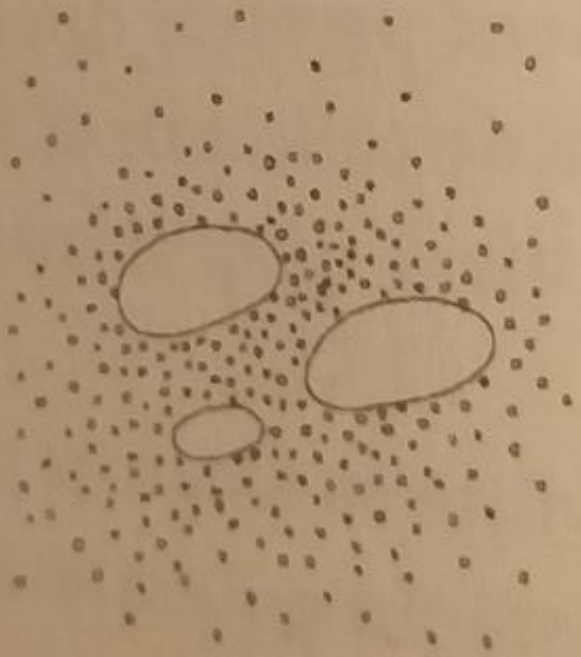
Aceasta înseamnă că ființele umane se nasc fără să posede nimic. Însă în noi toți zace un potențial infinit.

De aceea, nu avem de ce să ne temem. Nu avem de ce să ne facem griji. Acesta este adevărul.

14

NU ADUNA PREA MULTE OBIECTE

Cumpără numai lucruri necesare.



Ideea de epuizare a esenței lucrurilor.

Printre templele din Kyoto, grădina de piatră de la Ryoanji și zona Daisenji constituie modele reprezentative de grădini Zen.

Ambele sunt ceea ce numim grădini cu peisaj uscat, pentru că evocă peisaje frumoase fără utilizarea de lacuri sau izvoare sau alte elemente de apă.

Cert este că, chiar și atunci când nu există apă, poți să simți cum curge un izvor de munte.

Imaginează-ți o scenă care conține un element de apă și lasă-ți mintea să zăbovească acolo.

Aceste grădini reprezintă o adevărată eliberare a minții noastre.

Nu este întotdeauna nevoie de apă pentru a transmite ideea de curgere. Elimină tot ce vine din exterior și creează o grădină cu ceea ce ai la îndemână. Dacă ai doar un element din ceva, există multe modalități în care îl poți folosi cu imaginație și cu ingeniozitate.

În timp ce îți faci cumpărăturile de zi cu zi, înainte de a cumpăra ceva nou, gândește-te puțin dacă într-adevăr îți trebuie și gândește-te încă o dată la ceea ce ai deja.

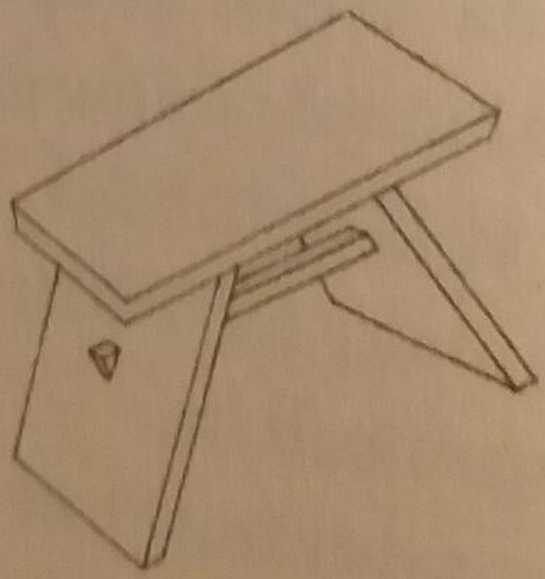
A achiziționa multe lucruri nu înseamnă libertate.

Ceea ce este important este să dobândești un mod de gândire prin care să fii liber să folosești lucrurile.

15

Amenajează-ți camera într-un mod simplu

Făcând aceasta, îți vei simplifica și modul de a gândi.



Diferența dintre simplitate și frugalitate.

Relația dintre minte și trup este precum cea dintre pui și ou.

Dacă îți dezvolți un mod simplificat de gândire, atunci și corpul tău devine de la sine suplu. La fel, dacă ai grijă de alimentația ta și îți fortifici corpul, atunci și mintea îți va deveni mai sănătoasă și mai puternică.

Același lucru este valabil și în privința legăturii dintre minte și spațiul tău fizic. Dacă vrei să îți simplifici forul interior, aranjează-ți camerele simplu.

Un stil de viață simplu este frumos. Acesta este spiritul Zen.

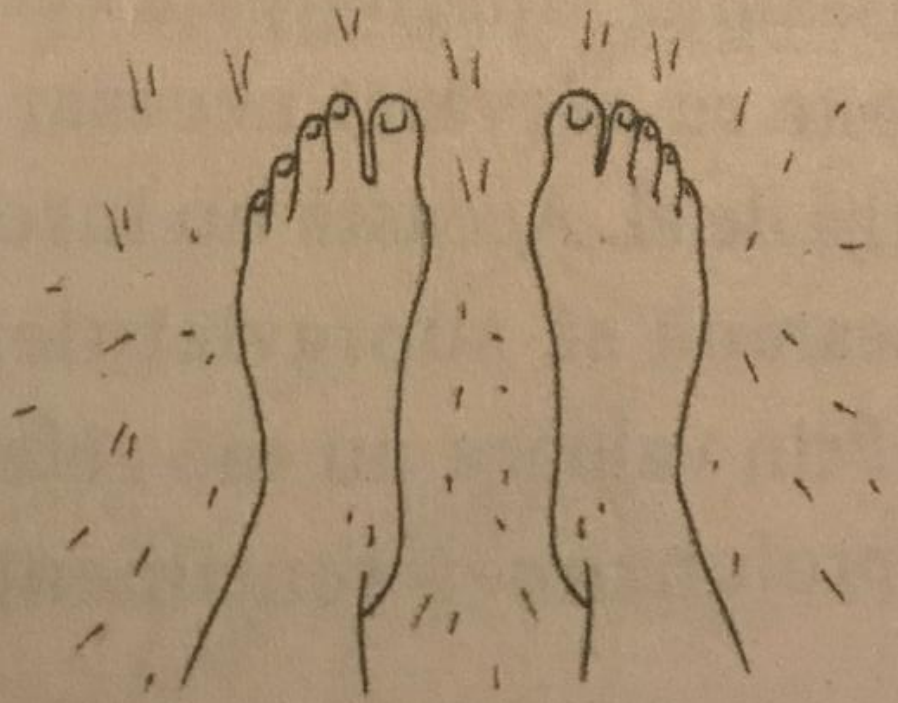
Simplitatea înseamnă eliminarea a ceea ce nu este util. Stabilește ce îți este cu adevărat necesar și, dacă este așa, atunci ai mare grijă de el. Aceasta nu înseamnă frugalitate. Frugalitatea înseamnă să supraviețuiești cu lucruri de valoare scăzută. Prin valoare nu mă refer numai la preț – aceasta include profunzimea sentimentului avut față de astfel de obiecte.

A trăi simplu înseamnă că, de exemplu, cana pe care o folosești în fiecare zi ca să îți bei cafeaua este cana care chiar îți place – o cană de care ai mare grijă și pe care o folosești mult timp. Cumpără lucruri bune de care vei avea cu adevărat nevoie. Un stil de viață simplu este o tehnică fundamentală care îți va ascuți mintea.

16

ÎNCEARCĂ SĂ MERGI DESCULȚ

Cum să te ții departe de boli.



Călugării merg desculți 365 de zile pe an. Iar hainele pe care le purtăm sunt confecționate din materiale foarte simple. Chiar și în toiul iernii ne îmbrăcăm la fel.

Pentru un călugăr novice acest lucru poate să fie foarte greu, însă, după ce se obișnuiește, devine revigorant. Pentru că acest mod de viață întărește, după cum este firesc, organismul, călugării rareori răcesc. În vreme ce o persoană de vârsta mea poartă șosete iarna, picioarele calde nu se compară cu plăcerea picioarelor desculțe.

Din acest motiv, când ies din casă îmi pun sandale.

Se spune că în zona dintre degetul mare de la picior și degetul următor sunt concentrate diverse puncte de tensiune legate de organele interne și de creier. Când porți sandale, baretele stimulează punctele respective și este ca și cum te-ai masa în timp ce mergi.

Mergi desculț prin casă și poartă sandale când ieși.

Încearcă să faci asta în timpul liber.

17

Expiră profund

Cum să îți elimini emoțiile negative.

Îmbunătățește-ți respirația
și ți se va îmbunătăți și mintea.

Termenul japonez pentru „respirație", *kokyu*, conține simbolul pentru „expirație", care se află înaintea simbolului pentru „inspirație". Asta înseamnă că acțiunea de a expira o precedă pe aceea de a inspira.

Concentrează-ți atenția asupra punctului de sub buric – *tanden* –, în timp ce expiri lung. După ce expiri complet, inspirația vine de la sine. Lasă-ți respirația să se relaxeze, permițându-i acestui flux să preia controlul asupra ta. Pe măsură ce se repetă acest proces, vei începe să te simți mai calm. Ai să îți simți corpul mai așezat și mai conectat cu pământul.

Cu alte cuvinte, ai să te simți eliberat de propria neliniște.

Când respirația vine din piept, te simți în mod inevitabil la voia întâmplării. Aceasta dă naștere la nerăbdare, iar respirația ți se accelerează și mai mult. Te trezești prins într-un vârtej de nerăbdare și de iritare.

Ori de câte ori te simți cuprins de emoții negative, precum furie sau stres, este momentul perfect să te concentrezi asupra respirației din abdomen.

În scurt timp, ai să te simți mai relaxat, iar mintea se va revigora.

18

Stai în poziție zazen

Efectele gândirii
din poziție așezată.

Oamenii nu sunt în stare să reflecteze profund când sunt în mișcare.

În practicile Zen, zazen joacă un rol extrem de important. Nu putem vorbi despre Zen fără zazen. Aceasta înseamnă să practici Zenul.

Cuvântul *Zen* provine din termenul sanscrit *dhyana*, care înseamnă „contemplație tăcută".

Actul gândirii provine de la ideea de a sta jos în tăcere. Oamenii nu sunt în stare să gândească dacă sunt în mișcare. Avem o singură minte, iar, când mintea ni se concentrează asupra mișcării, ne vine greu să ne implicăm într-un proces de gândire profundă.

Chiar dacă încerci să te gândești în timp ce mergi, mereu ai să te gândești la ceva practic, precum obligațiile de serviciu sau la ce ai să gătești pentru cină. Contemplarea profundă a adevărului absolut din lume sau a sensului vieții nu se poate realiza în timpul mișcării.

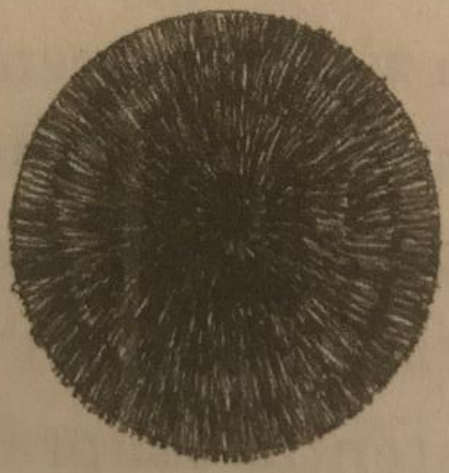
Pentru zazen adoptăm mai întâi poziția corectă, după care ne concentrăm atenția asupra propriei respirații și apoi ne îndreptăm mintea. După ce ne aranjăm aceste trei lucruri, atunci începem să exersăm zazen.

Încearcă să stai în poziție zazen: golește-ți mintea și lasă-ți gândurile să iasă la suprafață și apoi să dispară.

19

ÎNCEARCĂ UN EXERCIȚIU STÂND ÎN PICIOARE

O metodă în stil Zen pentru a-ți folosi timpul petrecut în mijloacele de transport.



Pentru cei care lucrează în afara casei, drumul până la birou poate fi stresant.

Însă îmi place să cred că a călători cu mijloacele de transport pentru o anumită durată de timp poate fi un lucru bun.

Gândește-te cum ar fi dacă biroul și casa ar fi în aceeași clădire. Ai putea să crezi că ți-ar conveni, de vreme ce nu ai pierde timpul cu drumul.

Cu toate acestea, cu toții simțim nevoia să schimbăm viteza, lucru ce ar putea fi imposibil dacă locuim și muncim în aceeași clădire.

Dimineața, când te pregătești să pleci la serviciu, ai rolul de părinte. Apoi te duci la metrou, te înghesui ca să intri și până ajungi la birou ai rolul de director. De-acum ești pregătit să faci față unei noi zile de muncă intensă.

Drumul de acasă la birou are rolul unei punți dintre viața ta de acasă și cea de la muncă, astfel încât reușești să adopți o atitudine total diferită.

Dacă vrei să îți sporești motivația, îți recomand să încerci un „exercițiu stând în picioare". Poți să o faci chiar și în timp ce te ții de bară într-un metrou aglomerat. Din această poziție, concentrează-ți atenția asupra punctului de sub buric – *tanden* – și practică zazen. Este simplu.

Fie că exersezi în timpul deplasării cu un mijloc de transport, fie când ai câteva clipe libere, acest exercițiu spiritual Zen poate fi foarte util.

20

Nu îți pierde timpul făcându-ți griji legate de lucruri pe care nu poți să le schimbi

Ce înseamnă să fii mai ușor din punct de vedere spiritual?

Momentul în care te eliberezi
deodată de tine însuți.

Când stai în poziție zazen nu trebuie să te gândești la nimic – cel puțin asta ni se zice, însă, în practică, se dovedește a fi destul de dificil.

În principiu, nu închizi ochii când stai în poziție zazen. Câtă vreme vezi ce se întâmplă în jurul tău, până la urmă te gândești la una-alta, oricât ai încerca să nu o faci. „Ah, vine starețul. Ar trebui să stau mai drept..." sau „Ah, mi-au amorțit picioarele..." ori alte gânduri care îți trec prin minte.

De cele mai multe ori, este firesc să se întâmple așa. Și, oricum, faptul că îți spui: „Nu te mai gândi" înseamnă tot că te gândești.

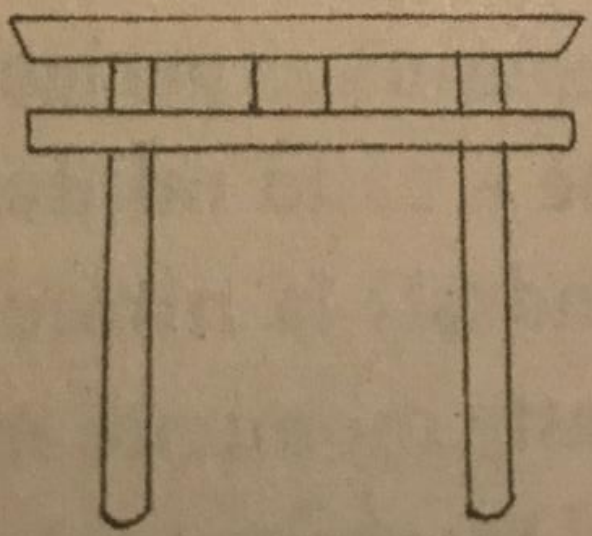
Dar, după ce capeți puțină experiență în zazen, vor veni clipe – oricât de puține – când mintea ți se va goli. Îți vei da seama că nu te gândești la nimic. Ai să uiți chiar de simțul de „sine". La aceste momente mă refer.

Mintea îți va deveni transparentă. Vor dispărea lucrurile care îți încarcă de obicei gândurile. Vei avea brusc senzația că ai intrat într-o lume cristalină. Aceasta vreau să spun când mă refer la a deveni mai ușor din punct de vedere spiritual.

21

Fii specialist în modalități de schimbare

Creează-ți porți în minte.



Există lucruri
„neesențiale, dar necesare".

La intrarea într-un templu Zen sau într-un altar Shinto există întotdeauna câteva porți – mari arcade roșii pe care le numim *torii*.

Înainte de a ajunge în sala principală a unui templu Zen, treci prin trei rânduri de porți – poarta principală, poarta centrală și poarta triplă – ce reprezintă călătoria spre iluminare. Și altarele Shinto au trei porți *torii*.

De ce să ne batem capul cu asemenea structuri inutile?

Ei bine, acestea reprezintă ceea ce numim „lucruri neesențiale, dar necesare".

Considerăm aceste porți *torii* ca fiind „bariere spirituale". Cu alte cuvinte, acestea leagă două lumi distincte. Pe măsură ce treci prin fiecare dintre ele, te apropii de o lume mai pură – ceea ce considerăm în budism a fi „ținutul sacru".

Din acest motiv, templele budiste includ aceste trei porți. Creând o graniță între lumi, acestea te fac să devii conștient de distanța dintre ele. Și, pe măsură ce intri pe fiecare poartă, ai senzația că pătrunzi într-un ținut sacru.

Poți să consideri că drumul până la serviciu este, în mod similar, un fel de lucru „neesențial, dar necesar". Îți poate oferi timpul ca să treci de la eul tău privat la eul de la muncă. Poate părea ceva inutil, dar poate fi indispensabil.

22

Respiră încet

Un „zazen așezat“ vreme de cinci minute, în pauza de masă.

Ca să îți limpezești mintea, mai întâi corectează-ți poziția și respirația.

Când stai la birou, în mod inevitabil adopți o poziție gârbovită sau aplecată. Cum aceasta este o poziție inerent nefirească, îți afectează puterea de concentrare și poți să găsești și cele mai simple lucruri iritante sau obositoare.

Îți propun un exercițiu spiritual. Timp de cinci minute, în pauza de prânz, încearcă să faci zazen din poziție așezată.

Scopul zazenului este de a-ți armoniza ținuta, respirația și mintea.

Mai întâi, îndreaptă-ți ținuta aliniindu-ți capul cu noada. Privită dintr-o parte, coloana ar crea o curbă în formă de S și ai putea să trasezi o linie dreaptă de la cap până la noadă.

Apoi, ocupă-te de respirație. În condițiile stresante de la birou, ai putea să respiri de șapte sau opt ori pe minut. Concentrându-ți atenția asupra respirației, poți să reduci numărul la trei sau patru pe minut.

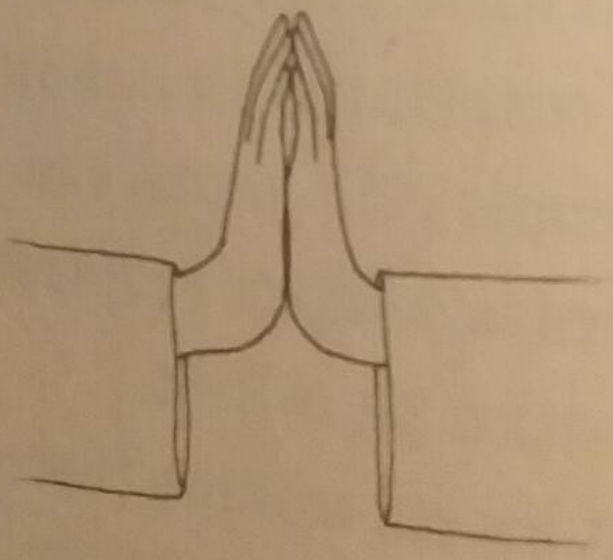
Dacă reușești acest lucru, mintea ți se va liniști de la sine.

Acest exercițiu te poate face să îți simți și capul, și inima cât se poate de revigorate. Este suficient un „zazen așezat" în timpul pauzei de prânz.

23

ÎMPREUNEAZĂ-ȚI MÂINILE

Modalitatea de a liniști
o minte surescitată.



Ce semnifică gassho*:*
Mâna stângă te reprezintă pe tine,
iar mâna dreaptă îi reprezintă pe ceilalți.

Uneori ne împreunăm mâinile și ne rugăm în tăcere pentru cineva sau ne gândim la ceva. Îți recomand să îți faci timp pentru asta nu numai când te duci la un mormânt sau într-un lăcaș religios, ci și în viața de zi cu zi.

Ce este *gassho*? Mâna dreaptă reprezintă pe oricine altcineva în afară de tine. Poate să fie vorba despre Buddha sau despre Dumnezeu sau poate despre cineva din preajma ta. Mâna stângă te reprezintă pe tine. *Gassho* simbolizează împreunarea acestora două pentru a forma un întreg. Este un sentiment de respect față de cei din afara ta – o ofrandă de umilință.

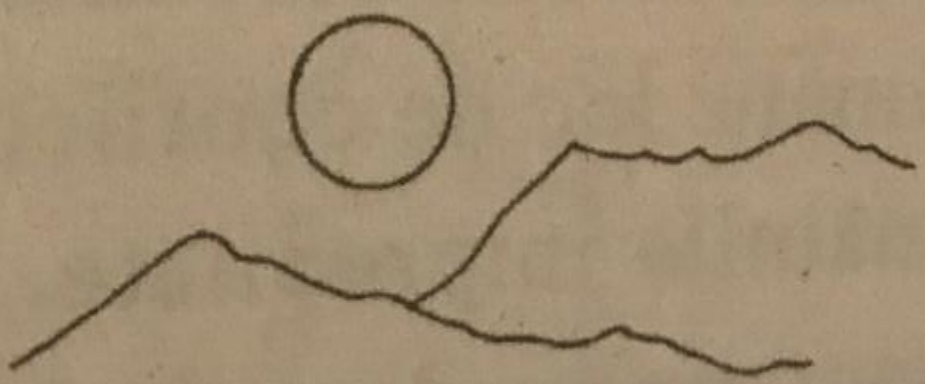
Împreunându-ne mâinile, ne dezvoltăm un sentiment de recunoștință. Nu rămâne loc de conflicte. Nu poți să ataci pe cineva când ai mâinile împreunate, nu-i așa? O scuză cerută cu mâinile împreunate domolește furia sau surescitarea. În aceasta constă semnificația ideii de *gassho*.

Ar fi bine să îți găsești un loc din casă în care să stai cu mâinile împreunate. Nu este nevoie să fie un altar – poate să fie un stâlp sau un colț în care să agăți o amuletă sau un talisman –, ci un loc în care să poți să te retragi ca să îți împreunezi mâinile. Acest scurt exercițiu poate să aibă un efect surprizător de calmare.

24

Fă-ți timp ca să fii singur

Primul pas către un trai simplu, în stil Zen.



Avantajele „izolării în oraș".

„Traiul în munți" este modul de viață idealizat de japonezi. Este considerat cel mai frumos și uneori se vorbește despre el ca despre o viață izolată de lume. Celebrii călugări Saigyo și Ryokan erau cunoscuți pentru acest mod de viață.

Să citești ascultând cântecul păsărilor și susurul apei. Să bei sake uitându-te cum se reflectă Luna în pahar. Să coabitezi cu sălbaticia. Să ai capacitatea de a trăi cu o minte liberă, să iei lucrurile așa cum sunt. Acest mod de viață a ajuns să fie idealizat.

După cum scria în secolul al XIII-lea călugărul-poet Kamo no Chomei, în lucrarea *Hojoki*, traiul în munți înseamnă a trăi izolat, singur. Călugării budiști Zen consideră că acesta este cadrul ideal pentru pregătirea spirituală.

În realitate însă, acest lucru nu este foarte ușor. Dar tot tânjim după spiritul izolării.

Adaptând conceptul de trai în munți la viața modernă, chiar în mijlocul agitației citadine, călugărul și faimosul maestru al ceaiului Sen no Rikyu a inventat expresia de „izolare în oraș". Acesta este un model care explică de ce ceainăriile se află întotdeauna la distanță de clădirea principală.

Îți recomand să aplici conceptul de „izolare în oraș".

Un loc în care te deconectezi de alți oameni și îți petreci timpul de unul singur. Un loc din natură unde să îți recapeți libertatea mentală. Câteva clipe de izolare îți pot lumina drumul înainte.

25

Apropie-te de natură

Găsește fericirea
cea mai la îndemână.

Creează-ți în minte o grădină miniaturală.

Am ținut odată o lecție pentru un grup de elevi de la școala primară pentru un program de televiziune.

Le-am propus să creăm grădini în miniatură.

Le-am cerut, mai întâi, să își găsească locul preferat din școală și, odată ajunși acolo, să încerce din răsputeri să își golească mintea. Apoi i-am rugat să își imagineze propriile experiențe în natură dintr-o grădină în miniatură.

Într-un pătrat de circa un metru și jumătate pe doi metri, erau liberi să aranjeze – după cum doreau – praf, pietricele, crengi și frunze. Lucrez ca decorator de grădini și, după părerea mea, micile grădini create de copii au fost cu adevărat admirabile ca execuție.

Un copil a sugerat o apă care se vărsa într-un iaz, alt copil a așezat crengile pe diagonală încercând să sugereze vântul, iar alt copil s-a străduit foarte tare să creeze umbră... Copiii respectivi, ale căror zile erau încărcate cu mersul la școală, activități extrașcolare și programe educative, au fost complet absorbiți în timp ce încercau să își creeze grădinile miniaturale. S-au simțit minunat interacționând cu natura.

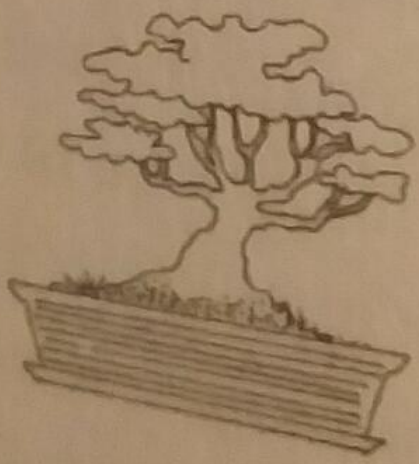
Încearcă și tu să intri în contact cu natura. Dacă vezi o piatră aruncată pe jos, ia-o și ține-o în mână. Dacă vezi flori înflorite pe marginea șoselei, oprește-te și miroase-le parfumul.

Apoi, creează-ți în minte propria grădină miniaturală. O să te relaxeze.

26

Creează-ți o mică grădină pe balcon

Un loc în care să îți exersezi atenția concentrată.



Poți să îți ascuți mintea
indiferent unde te afli.

Noi, călugării, avem o vorbă: „Sub un copac, pe o piatră". Stai singur pe o piatră sau sub un copac și practici în liniște zazen. Asta te aduce în armonie cu natura. Poți să lași în urmă tot ce îți trece prin minte și să stai în poziție zazen cu mintea goală. Este mediul ideal pentru exerciții zazen.

Poate să fie dificil chiar și pentru călugării budiști să găsească un asemenea cadru. De aceea se găsesc grădini în templele Zen.

Ne putem imagina munții îndepărtați și curgerea unui râu. Un astfel de peisaj amplu poate fi redus la o versiune minusculă creând o mică grădină, iar splendoarea naturii poate fi reprodusă într-un spațiu restrâns. Înțelepciunea cumulată a călugărilor budiști este reprezentată de arta grădinilor Zen.

Încearcă să îți creeezi o astfel de grădină acasă la tine. Dacă nu ai curte, este suficient un balcon de apartament. Iar dacă nu ai balcon, ajunge un pervaz de fereastră. Nu ai nevoie decât de câțiva centimetri pătrați. În spațiul respectiv, încearcă să reprezinți peisajul la care te gândești.

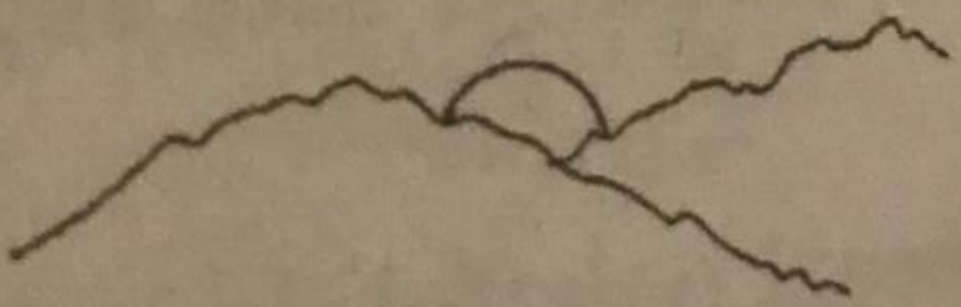
Un loc în care poate să îți evadeze mintea. Un loc în care poți să îți privești propriul eu.

S-ar putea să devină locul tău preferat.

27

Urmărește apusul soarelui

Fii recunoscător pentru că ai mai trăit o zi.



Găsește propriile „trepte ale apusului“.

Într-un cartier din centrul orașului Tokyo, numit Yanaka, există un loc cunoscut sub numele de „treptele apusului“. Treptele respective nu sunt ceva deosebit în sine, dar, dacă te așezi într-un anumit punct și privești cerul într-un anumit moment, poți să vezi un apus frumos.

Nu știu de unde provine numele de „treptele apusului“, dar, la un moment dat, toți au început să îl folosească. Multă lume se duce acolo ca să privească asfințitul.

Îmi închipui că sunt multe astfel de locuri peste tot în lume. În Japonia, la țară, sunt convins că poți să vezi apusuri superbe de pe cărările plantațiilor de orez. Iar în orașe poți să te urci pe bloc și să vezi apusul în toată splendoarea sa.

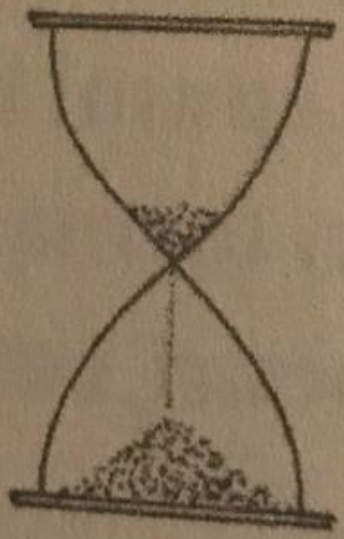
Nu este nevoie să te duci tocmai în Yanaka. Nu este deloc greu să găsești diverse locuri care pot reprezenta pentru tine treptele apusului.

Important este să poți să stai și să privești cum apune soarele. Când se lasă seara, privește o clipă cerul. Simte-te recunoscător că a mai trecut o zi. Clipa aceea îți va încălzi spiritul.

28

NU LĂSA PE MÂINE CE POȚI FACE AZI

Nu poți să-ți regreți viitorul.



Învață din ultimele
dorințe ale unui călugăr.

La sfârșitul perioadei japoneze Edo (1603–1868), în Hakata, district aflat pe insula vestică Kyushu, a trăit un celebru călugăr și mare preot pe nume Sengai.

Când Sengai era pe moarte, discipolii săi s-au strâns ca să îi asculte ultimele dorințe. „Nu pot să mă împac cu moartea", spuse acesta, vrând să spună că nu vrea să moară. Acest lucru, evident, nu era ceea ce se aștepta lumea să audă ca fiind ultimele dorințe ale unui maestru Zen, așa că discipolii săi s-au apropiat și mai mult de patul său și l-au întrebat încă o dată care îi sunt ultimele cuvinte.

Acesta a răspuns: „Totuși, nu mă pot împăca cu ideea morții".

Chiar și acest preot renumit, care se călugărise la vârsta de 11 ani și se dedicase pregătirii spirituale Zen pentru următorii 88 de ani – și despre care se credea că a atins faza iluminării –, rămăsese atașat față de această lume.

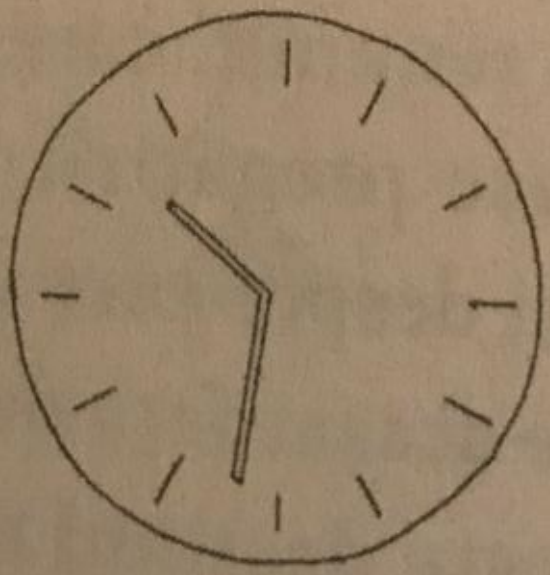
Vom muri sigur – este destinul nostru de ființe umane. Știm acest lucru, dar cu toate astea tot ne agățăm de viață. Când îmi voi lua adio de la viață, mă voi strădui să fiu cât mai puțin atașat de ea cu putință. Mi-ar plăcea să plec din lumea asta cu gândul că am dus o viață bună.

Sper să transmit ideea Zen potrivit căreia modul în care trăim ar trebui să ne ajute să înțelegem viața și ar trebui să ne străduim să realizăm lucrurile de care suntem în stare.

29

NU TE GÂNDI LA LUCRURI NEPLĂCUTE ÎNAINTE DE A MERGE LA CULCARE

Cinci minute de „zazen în pat“ înainte de culcare.



Trebuie să îți repornești mintea.

Tuturor ni se întâmplă, din când în când, să nu putem dormi noaptea, când ne frământă gânduri neplăcute sau ne chinuie diverse temeri ori nu putem să scăpăm de griji.

Exercițiile zazen sunt perfecte pentru astfel de situații.

Exercițiile zazen în tăcere stimulează secreția de serotonină, care are funcția de a ne echilibra dispoziția și despre care s-a dovedit că este eficientă în combaterea depresiei. Zazen poate avea efect terapeutic prin creșterea nivelului de serotonină din creier fără medicamente.

Când creierul intră într-o stare de relaxare, vasele de sânge se relaxează și ele treptat, îmbunătățind astfel circulația sângelui. Aceasta răspândește căldură în întregul corp.

Imediat ce scapi de ceața mentală și corpul ți se încălzește, te vei simți somnoros.

Când te bagi în pat, uită tot ce ți s-a întâmplat în ziua care a trecut și fii recunoscător că a mai trecut o zi.

În ziua următoare, te vei simți ca nou. Nu subestima efectele a cinci minute de zazen înainte de culcare.

30

ÎNCEARCĂ SĂ FACI DOAR CE POȚI FACE ACUM

Vei avea numai de câștigat.

Nu vâna norii –
nu o să-i prinzi niciodată.

Există o poveste despre vânatul norilor și despre cum norii tot fug.

Lucrezi pe câmp într-o zi însorită de vară. Pe cer nu sunt nori care să te apere de soarele dogoritor, așa că trebuie să înduri arșița. Dar, privind spre cer, vezi în depărtare o pată albă. „Precis e mai răcoare la umbra norului. Sper să ajungă și aici cât mai repede", îți spui în sinea ta și chiar te gândești să iei o pauză până la sosirea norului.

Însă, în realitate, s-ar putea ca norul să nu ajungă la tine să te protejeze de soare și te-ar putea apuca seara în pauză, în așteptarea umbrei.

În loc să aștepți venirea norului, încearcă să faci acum ce poți. Dacă muncești cu sârg, s-ar putea să uiți de căldură. Apoi, pe neașteptate, ar putea veni și norul care să-ți aducă răcoarea mult așteptată.

Această pildă nu e valabilă doar cu privire la nori, ci și la soartă și noroc. Nu are rost să invidiezi pe altcineva care are parte de noroc. Și nici nu are sens să te plângi de propria lipsă de șansă. Muncește astăzi cât mai mult ca să faci ce ai de făcut. Și, cu siguranță, o să îți iasă și ție norocul în cale.

PARTEA A DOUA

30 DE MODURI DE A INSPIRA ÎNCREDEREA ȘI CURAJUL DE A TRĂI

Încearcă să îți schimbi percepția.

31

DESCOPERĂ UN ALT TU

Găsește eroul din tine!

Eroul din tine are
un potențial nelimitat.

Ca să trăim mai liber sau mai relaxat, budismul Zen ne învață cât de important este să nu ne autoetichetăm ca fiind „un anumit gen de persoană".

Să îți dau un exemplu. Această variantă a ta este mai liberă decât crezi și mai bogată ca potențial. Este eul tău esențial. Adevăratul tău erou trăiește în tine.

În termeni Zen, cuvântul „erou" se mai traduce și ca „maestru". Potrivit unei povești foarte cunoscute, un călugăr Zen își spunea sieși: „Hei, maestre!" și sinele îi răspundea: „Da?" Atunci el întreba: „Ești treaz?", iar sinele îi răspundea din nou: „Da!" Și continua să se întrebe așa la modul serios.

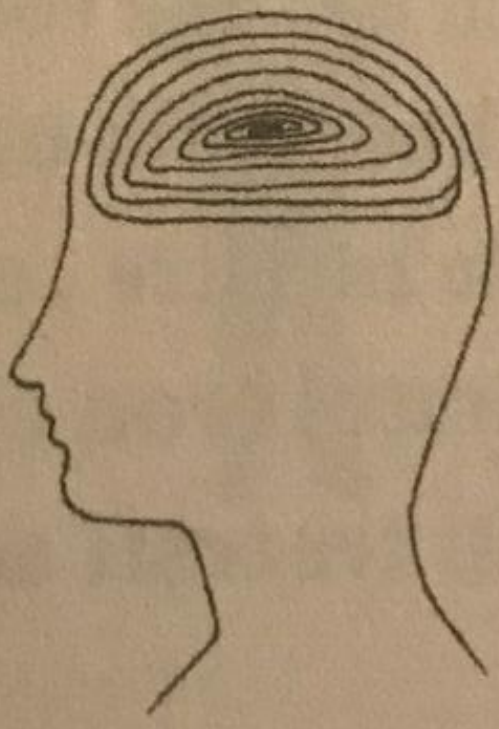
Fiecare dintre noi joacă diverse roluri în societate. Poți să fii funcționar, mamă sau bucătar la un restaurant. Fără îndoială, acestea sunt diversele noastre „euri". Dar fiecare dintre noi are și un alt eu, adevăratul erou care trăiește în noi.

Fă tot posibilul ca să îți trezești acest alt eu din tine.

32

Nu te lăsa afectat de lucruri care încă nu s-au întâmplat

Anxietatea este intangibilă.



Anxietatea: Unde există de fapt?

Se spune că budismul Zen a pornit de la un călugăr pe nume Bodhidharma. Acesta i-a transmis învățămintele sale unui discipol pe nume Huike.

Într-o zi, Huike și-a mărturisit frământările lui Bodhidharma. „Mintea îmi este mereu plină de îngrijorare. Te rog să mă ajuți să mi-o liniștesc."

Iar Bodhidharma i-a răspuns: „Am să-ți liniștesc grijile. Dar, mai întâi, poți să mi le dai? Dacă poți să mi le aduci și să îmi spui: astea sunt grijile care mă apasă, o să fac tot posibilul să ți le liniștesc."

La auzul acestor vorbe, Huike și-a dat seama pentru prima dată că „grija" exista doar în mintea lui.

În realitate, era intangibilă.

Temerile sale erau intangibile. Și aceasta l-a făcut să înțeleagă zădărnicia situației.

Este inutil să te frămânți pentru lucruri care încă nu s-au întâmplat. Gândește-te numai la ce se întâmplă în momentul de față.

Aproape toate grijile sunt intangibile. Sunt invenția propriilor noastre minți.

33

BUCURĂ-TE DE MUNCA TA!

Munca este cea care scoate
la iveală eroul din tine.

În tine se află bucuria.

Se spune că preotul Rinzai le-a spus discipolilor săi, în timpul pregătirii acestora, următoarea învățătură: „Fii maestru oriunde te-ai duce. În felul acesta, oriunde te-ai afla, lucrurile vor fi cum sunt cu adevărat."

Străduiește-te, indiferent de împrejurări sau de situație, să te arăți așa cum ești de fapt – scoate la iveală eroul din tine –, pentru a face față oricărei provocări.

Dacă ne comportăm mereu în această manieră, vom fi în stare să facem față adevărului. Și astfel vom descoperi fericirea. Aceasta este morala învățăturii sale.

Când avem de făcut ceva dificil, de cele mai multe ori simțim nevoia să ne plângem. Spunem: „Oricine ar putea să facă treaba asta" sau „Numai asta o să mă pună să fac mereu". Însă, cu o astfel de atitudine, este foarte greu să ne bucurăm de propria muncă.

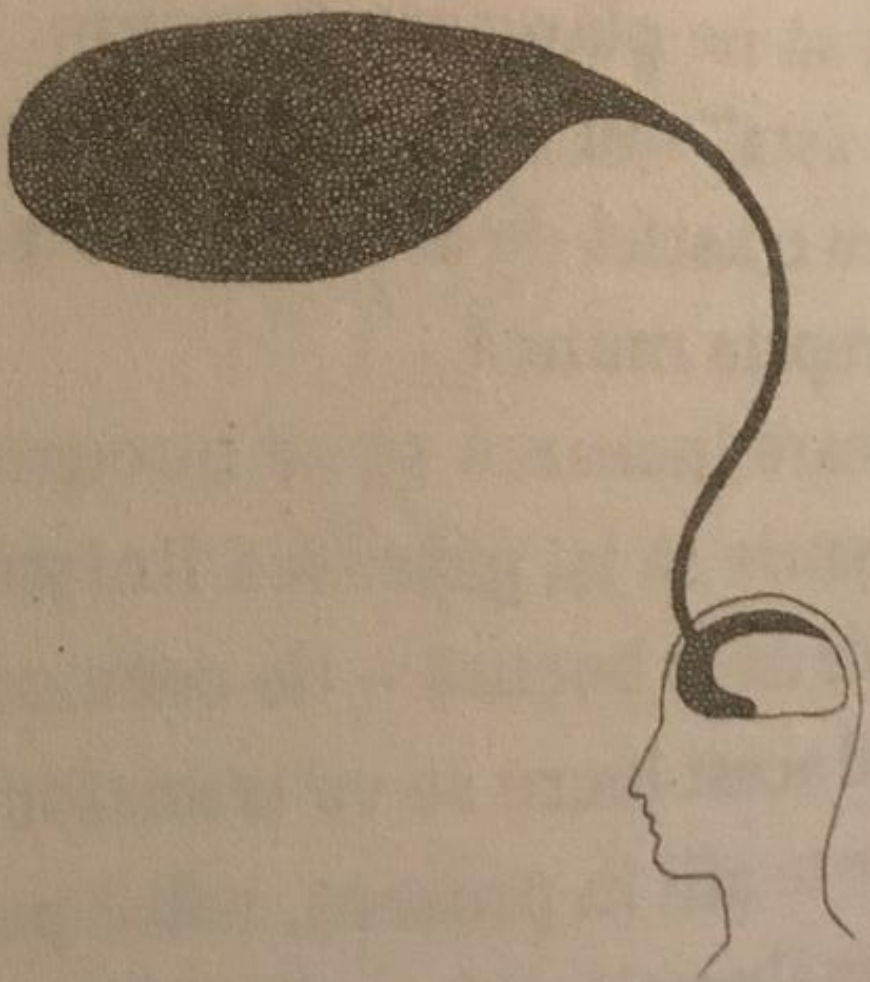
Persoanele care încearcă să se bucure de ceea ce fac au cele mai mari șanse să își găsească liniștea interioară. Adesea, indiferent de ce se bucură – de ceea ce li se dă de făcut –, cel mai probabil acest lucru se va transforma într-o șansă.

Locul în care te afli în prezent, rolul pe care îl joci, oamenii cu care te întâlnești astăzi, orice lucru mărunt... nu știi care dintre toate acestea se poate transforma într-o ocazie. Nu mai respinge ceea ce faci și începe să trăiești.

34

Plutește dincolo de ceea ce se vede

Uriașa putere de a fi neîncătușat.



Golește-ți mintea și nu o lăsa
să se oprească sau să hoinărească.

În filosofia Zen, există o vorbă, *munen muso*, care descrie starea de a fi liber de dorințele lumești și de gândurile care te pot distrage. Se mai spune și *mushin*, adică „minte limpede". Îți golești mintea și nu o lași să se oprească sau să hoinărească. Acest exercițiu te va ajuta să îți concentrezi atenția asupra a ceea ce trebuie să faci acum, fără să îți faci griji cu privire la toate celelalte lucruri. Este o învățătură care ne dezvăluie uimitoarea putere de care dispunem dacă reușim să avem o minte limpede.

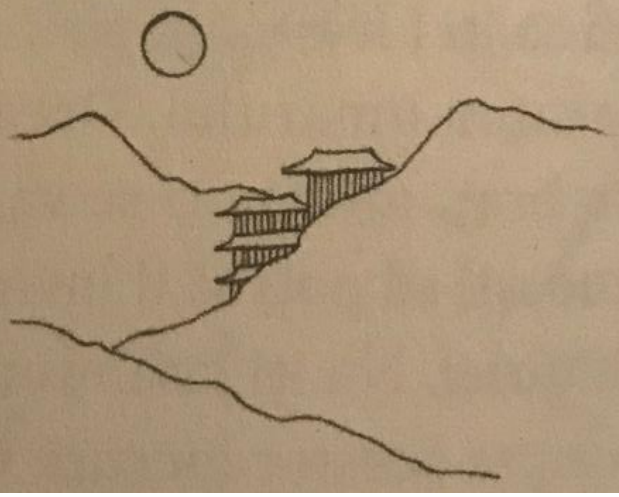
Un maestru Zen pe nume Takuan, din perioada Edo (1603–1868), a explicat astfel secretul stilului japonez de scrimă – kendo: „În confruntarea cu un alt scrimer, dacă te gândești că ai ocazia să îți lovești oponentul în umăr, mintea ți se va concentra asupra umărului. Dacă te gândești că ai putea să îl lovești în braț, mintea ți se va concentra asupra brațului. Dacă te gândești că poți să îl învingi, mintea ți se va concentra asupra victoriei. Nu îți lăsa mintea să hoinărească sau să se oprească asupra acestor lucruri. Chiar dacă îți concentrezi energia asupra unui anumit punct, păstrează-ți mintea liberă și deschisă. Acesta este secretul sabiei."

Chiar și când ne concentrăm asupra muncii noastre, adesea ne spunem: „Cât mai este până la pauză?" sau „Ce treabă plictisitoare". Și chiar în timp ce ne relaxăm într-o zi liberă s-ar putea să nu ne dea pace gândul la muncă. Încearcă să te concentrezi la ceea ce faci. S-ar putea să descoperi efecte surprinzător de puternice.

35

Nu te lăsa copleșit de sarcinile pe care le ai de îndeplinit

Un mod prin care să ne facem munca mult mai plăcută.



„O zi fără muncă este ca o zi fără mâncare."

În practica Zen, credem că este important să nu considerăm munca o corvoadă și de aceea o numim *samu*.

Când a apărut budismul în India, călugării nu făceau nici un fel de activități lucrative – aceștia trăiau exclusiv din pomenile pe care le primeau. Aceste pomeni, constând din mâncare sau bani, au devenit cunoscute drept *samu*.

Însă, când s-a răspândit budismul în China, toate templele se construiau în creierii munților. Călugării nu puteau să coboare din munți ca să ceară cele necesare subzistenței și așa au început să își cultive câmpurile și să aibă propriile recolte – ceea ce a devenit un fel de exercițiu. Munca (*samu*) a devenit cea mai importantă: cine nu muncea nu putea să mănânce. Așa a apărut zicala maestrului Baizhang Huaihai: „O zi fără muncă este o zi fără mâncare".

Dacă muncim zi de zi, vom fi ocupați cu sarcinile curente și cu câștigurile aferente. Însă cred că esența muncii se regăsește în modul de gândire al lui Baizhang.

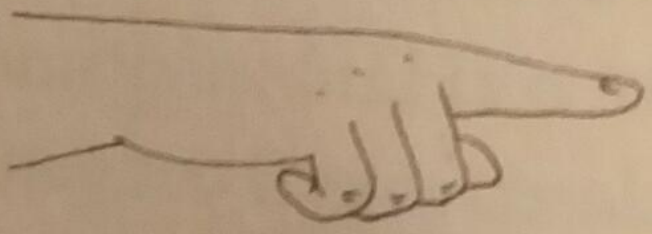
Așa că încearcă să îți privești munca drept *samu*, adică o muncă conștientă. Consider-o drept ceva ce te va hrăni sau te va învăța.

Numai gândind astfel vei simți adevărata plăcere pe care ți-o dă munca.

36

Nu da vina pe alții

Un mod de gândire care
îți va aduce ocazii și noroc.



Consideră-ți munca drept o întâlnire.

La birou poți vedea persoane eficiente și persoane care par că nu sunt niciodată foarte eficiente. Cum se explică acest lucru?

Ființele umane, în marea lor majoritate, sunt înzestrate cam cu aceleași aptitudini.

Așa că, dacă un lucru anume ne face să avem rezultate diferite, poate să fie vorba de modul de gândire al fiecăruia dintre noi cu privire la sarcinile care ni se încredințează.

Indiferent ce faci, fii recunoscător pentru șansa care ți se oferă. Bucură-te de ocazia pe care o ai ca să faci o anumită muncă. Nu vreau să par idealist – repet doar ceea ce au spus deja mulți oameni iluștri.

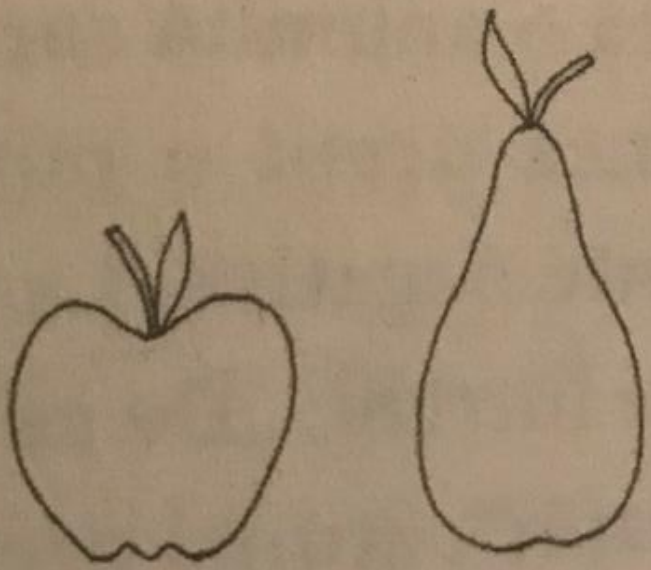
Dacă tu consideri că o anumită sarcină îți este impusă, atunci vei vedea munca drept o povară, iar asta va da naștere unor sentimente negative. La fel se întâmplă și cu exercițiile Zen. Dacă te întrebi: „De ce trebuie să curăț grădina în fiecare dimineață?", atunci pregătirea ta nu mai are nici un sens.

Orice facem ca ființe umane este valoros. Ca să găsim sensul în ceea ce facem, trebuie mai întâi să devenim propriii eroi la muncă. Tu joci rolul principal în munca ta. Abordând o astfel de atitudine, orice muncă devine plină de sens și neprețuită.

37

Nu te compara cu alții

Când simți că nu faci
ceea ce-ți place.



Indiferent ce faci, partea
cea mai dificilă este să continui.

„Ceea ce fac în momentul de față este adevărata mea vocație." Cine poate spune asta este cu adevărat norocos.

Însă majoritatea oamenilor probabil că se întreabă: „Chiar mi se potrivește postul ăsta? Trebuie să existe altceva mai bun pentru mine."

Cu siguranță că fiecare este bun la ceva anume.

Însă contează perseverența.

Călugării Zen se trezesc devreme, dau cu mătura și își curăță grădina, țin slujba religioasă... Repetă aceleași lucruri zi de zi și învățătura se regăsește tocmai în această repetitivitate.

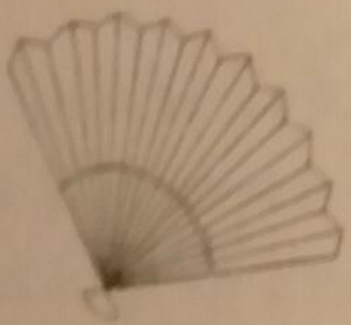
Poți să te apuci de ceva anume doar dacă ai energie. A termina ceva este, de asemenea, simplu. Partea dificilă constă în a continua. Dacă îți spui zi de zi că ceva nu ți se potrivește, atunci cum poate deveni lucrul respectiv potrivit pentru tine?

Avem tendința de a ne compara permanent cu ceilalți. Suntem indivioși pentru cât de puține sarcini are colegul nostru. Vedem că cineva este talentat și ne întristăm. Dar, în cele din urmă, plăcerea poate fi regăsită în repetarea muncii care ni se potrivește.

38

NU CĂUTA CE ÎȚI LIPSEȘTE

Mulțumește-te cu ceea ce ai aici și acum.



Calea cea mai rapidă
ca să ai rezultate.

Există o vorbă: „Iarna car și vara sanie", proverb care se referă la lucrurile nepotrivite și inutile. Însă sigur va veni momentul în care ceea ce nu este util în momentul de față se va dovedi cândva folositor. Și este important să aștepți răbdător să vină momentul potrivit.

Deși folosim cuvântul „muncă" în multe cazuri, unele locuri de muncă pot părea strălucitoare și de invidiat din afară, iar altele – neinteresante și banale. După cum este de așteptat, este firesc să ne dorim cu toții o slujbă plină de strălucire.

Însă, pentru cei care au o astfel de slujbă, lucrurile nu au fost dintotdeauna strălucite. Ceea ce vezi acum este rezultatul unei munci susținute prin realizarea unor sarcini banale.

Ceea ce poate că azi pare inutil se poate dovedi a fi de folos. Nici un efort nu este inutil dacă muncești din greu în prezent.

Șeful ar putea întreba într-o zi: „Cine poate să mă ajute la asta?"

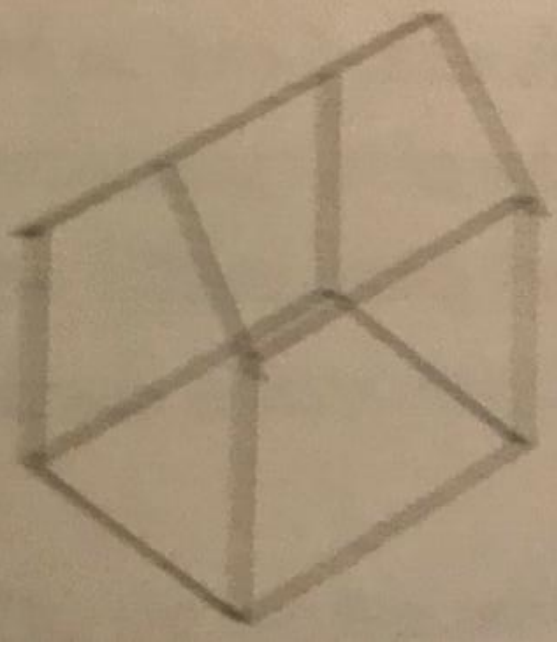
Este o sarcină plictisitoare și nimeni nu se oferă. Acesta este momentul să spui: „Mă pot ocupa eu".

Fii persoana care are acest gen de atitudine. Vei fi răsplătit pentru asta.

39

DIN CÂND ÎN CÂND, ÎNCEARCĂ SĂ TE OPREȘTI DIN GÂNDIT

Unde se ascund ideile



A avea loc în minte
prezintă anumite avantaje.

Starea de a nu te gândi la nimic. Nu este ușor să o capeți. Chiar și călugărilor practicanți le este greu să atingă această stare.

Însă, dacă te gândești la propriul trecut, ai să găsești momente în care ai reușit să faci asta inconștient.

Privești cerul și te gândești: „Ce nor frumos". Și rămâi așa o vreme, privindu-l. Apoi tresari din reverie și te întrebi: „Hm, oare la ce mă gândeam?"

Îți recomand să apreciezi astfel de momente.

La birou, când lumea încearcă să rezolve o problemă, toți sunt disperați să găsească ideea cea mai bună. Nu încetezi să te gândești nici măcar o clipă; te străduiești din răsputeri.

Însă, când cauți o idee bună, acest efort susținut se poate dovedi neproductiv.

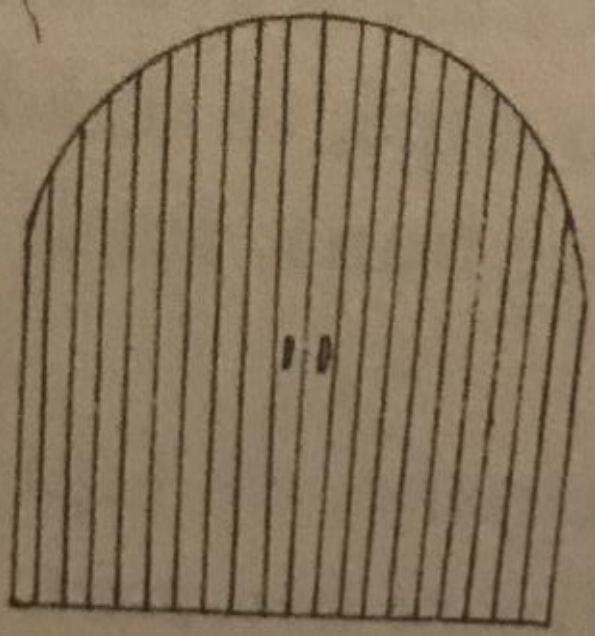
Ideile sclipitoare se nasc, de fapt, din spațiile goale ale minții – din spațiile dintre gânduri.

Ca să îți sporești șansele de a scoate la iveală ideile din spațiile goale, prețuiește timpul în care nu te gândești la nimic.

40

Separă lucrurile

Cel mai bun mod de a scăpa de stres.



Încearcă să-ți construiești porți în minte.

Când ne trezim dimineața, deschidem imediat computerul și ne verificăm e-mailul sau citim știrile de pe telefon și ne uităm la starea vremii.

Trăim într-o eră a informațiilor, care sunt disponibile tot timpul și peste tot. Însă, tocmai într-o asemenea lume, avem cu atât mai multe motive să folosim cum trebuie butoanele de închis–deschis.

De aceea este atât de important să separăm lucrurile.

Încearcă să îți construiești porți în minte.

De exemplu, terenul din jurul casei reprezintă prima poartă. Când pleci de acasă și treci de această primă poartă, începi să te gândești la problemele de la serviciu. Ușa de la mașină sau de la metrou reprezintă a doua poartă; odată ce treci de ea, începi să îți faci planuri legate de ziua de lucru. Și, în cele din urmă, când ajungi la birou și treci de a treia poartă, ești pregătit să îți concentrezi atenția asupra treburilor pe care le ai de făcut.

La sfârșitul zilei de lucru, când ajungi din nou acasă, la prima poartă, este important să lași în urmă serviciul.

Timpul rămas este destinat relaxării. Ca să te bucuri de viața de acasă.

Aceasta este, cu siguranță, cea mai bună modalitate de a scăpa de stres.

41

ÎNCEARCĂ SĂ PARTICIPI LA EXERCIȚII ZAZEN DIN POZIȚIE AȘEZATĂ

Ocazia de a-ți elimina reziduurile din minte.

La templu poți scăpa de stres și de griji.

În multe temple Zen se țin acum *zazenkai*, adică exerciții zazen din poziție așezată desfășurate în public.

Kenkoji, templul în care sunt preot, organizează săptămânal exerciții *zazenkai*. Nu sunt deloc dificile. După ce învață elementele de bază, oricine le poate face.

Stăm tăcuți în zazen și respirăm din abdomen. Este suficient ca să ne încălzim tot corpul, chiar și în frigul iernii. Când respiri adânc, sângele ajunge până în vârfurile degetelor și simți căldura peste tot.

Și, potrivit studiilor recente, când stai în poziție zazen, intri într-o stare alfa, în care controlul este preluat de undele creierului responsabile de starea de relaxare.

Oamenii vin la templu apăsați de gânduri și de griji. Apoi stau tăcuți în poziție zazen, timp în care își întâlnesc liniștiți propriul eu.

Când părăsesc templul, își lasă în urmă grijile.

Chipurile lor după zazen au o expresie curată și liniștită. Această imagine îmi creează o uriașă plăcere.

Participarea la *zazenkai* îți oferă ocazia de a-ți elimina reziduurile din minte.

42

Plantează o singură floare

Nici o zi nu este mai importantă decât ziua de azi.

În lumea naturii fiecare zi este o nouă zi.

Poți să plantezi o sămânță din care să crească o singură floare. Planteaz-o într-un ghiveci. Vorbește cu ea în fiecare dimineață în timp ce o uzi. Cu timpul o să răsară un boboc, apoi o floare frumoasă. Floarea o să crească – zi de zi, oră de oră, minut de minut –, iar tu vei observa schimbările care se produc.

În lumea naturii fiecare zi este o nouă zi. Noi, oamenii, avem tendința să ne concentrăm asupra trecutului, însă plantând o sămânță și îngrijind o floare îți dai seama că nimic și nimeni nu rămâne la fel.

Un mod de viață în armonie cu principiile Zen constă în contactul neîntrerupt cu natura. Percepem viața care sălășluiește în natură și ne înțelegem rolul în relație cu aceasta. Din această conștientizare se naște un sentiment de bunăstare și de liniște mentală.

În fiecare dimineață mă plimb prin grădina templului. Deși este aceeași grădină, pare diferită de la o zi la alta. Există diferențe între zilele însorite și cele ploioase, iar numărul frunzelor căzute diferă de la o zi la alta. Grădina nu este aceeași două zile la rând.

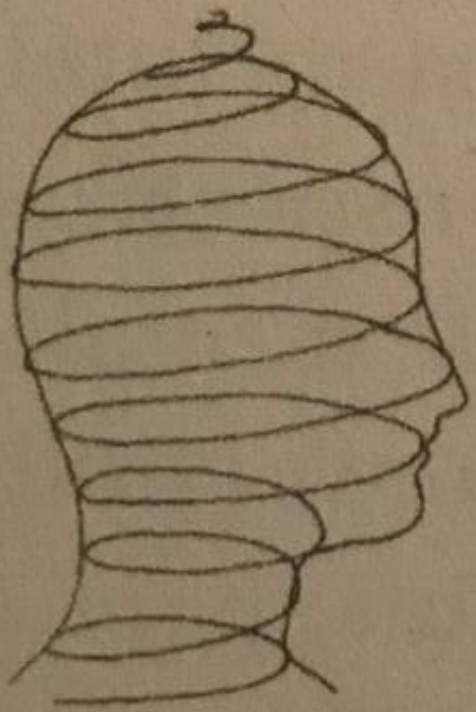
Spunem: „Fiecare zi este o nouă zi, iar mâine va fi o zi nouă".

Același lucru se întâmplă și cu noi, oamenii. Ceea ce ne preocupă astăzi se va termina mâine. Mâine ai să fii un nou tu. De aceea nu trebuie să îți faci probleme.

43

ÎNCEPE CUM TREBUIE

Creează o „spirală ascendentă“.



Cum să răspândești mult bine în jurul tău.

În Japonia, de Anul Nou, primul drum pe care îl facem este la altar. Există o anumită ceremonie în timpul căreia ne rugăm ca să avem noroc tot anul care vine.

Norocul aduce cu sine și mai mult noroc. Nenorocul atrage și mai mult nenoroc. De aceea este bine să începi cu dreptul.

Acest lucru este valabil și pentru muncă. De exemplu, primești pe neașteptate o slujbă nouă. Dacă profiți din plin de această șansă și te dedici cu totul muncii, aceasta poate să te conducă la o altă ofertă de serviciu. Dacă apreciezi norocul care îți iese în cale, acest lucru poate să atragă o nouă serie de ocazii.

La fel se întâmplă și cu ghinionul. Dacă te lovește ghinionul, poți să te trezești prins într-un vârtej care te trage în jos.

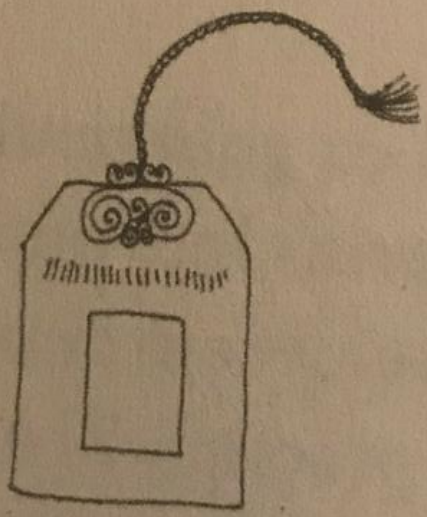
Dacă simți că nu te descurci prea bine, încearcă să te certi cu voce tare. În practica Zen, folosim cuvântul *katsu* ca o exclamație prin care îi certăm pe practicanți când se luptă să urmeze calea spre iluminare. Un *katsu* spus la momentul potrivit poate schimba mersul lucrurilor.

Înlătură ghinionul de la început. Și ai grijă să profiți de noroc. Acesta este secretul unui trai bun.

44

Bucură-te de tine însuți

Semnificația purtării unui talisman.



Un talisman reprezintă
alter egoul tău.

Adesea, vizitatorii templului mă întreabă: „Maestre, care talisman este mai puternic? Care o să aibă efecte maxime?"

Se pare că lumea nu prea înțelege ce reprezintă talismanele, așa că le explic cu calm: „Gândiți-vă că talismanul este un alter ego al divinității sau al lui Buddha însuși. Ai grijă de divinitate tot anul. Trebuie să o protejezi. Și, îngrijind talismanul, ai grijă de tine însuți."

Ai putea să crezi că purtând un talisman poți să fii un pic nesăbuit, pentru că acesta o să te protejeze. Însă nu trebuie să gândești așa. Dacă ești neglijent cu tine însuți, pui în pericol și divinitatea.

Ca să eviți acest lucru, străduiește-te tot timpul să fii atent la comportamentul tău. Ai grijă de tine însuți. Aceasta înseamnă cu adevărat să porți un talisman.

45

GÂNDEȘTE SIMPLU

Dacă vrei cu adevărat
să îți satisfaci mintea.

Am să îți spun o poveste despre ce i s-a întâmplat unui cunoscut de-al meu.

Îi era poftă de *omuraisu*, o mâncare cu orez prăjit împachetat în omletă și servit cu ketchup, așa că s-a dus la restaurant. Pe când citea meniul, ochii i s-au oprit pe *hayashi-raisu* – carne de vită tocată cu orez. Era un meniu însoțit de imagini, iar felul respectiv arăta delicios. În timp ce se frământa, neștiind ce să aleagă, a observat că restaurantul servea și *omu-hayashi*, o combinație între cele două feluri, așa că a comandat bucuros acest fel.

Se aștepta să fie mulțumit de decizia luată, însă, până la urmă, mâncarea nu a semănat la gust cu nici unul din felurile dorite. Ar fi fost mai bine dacă ar fi luat oricare dintre cele două feluri.

Poate că vi se pare o poveste banală, dar cred că înțelegeți morala.

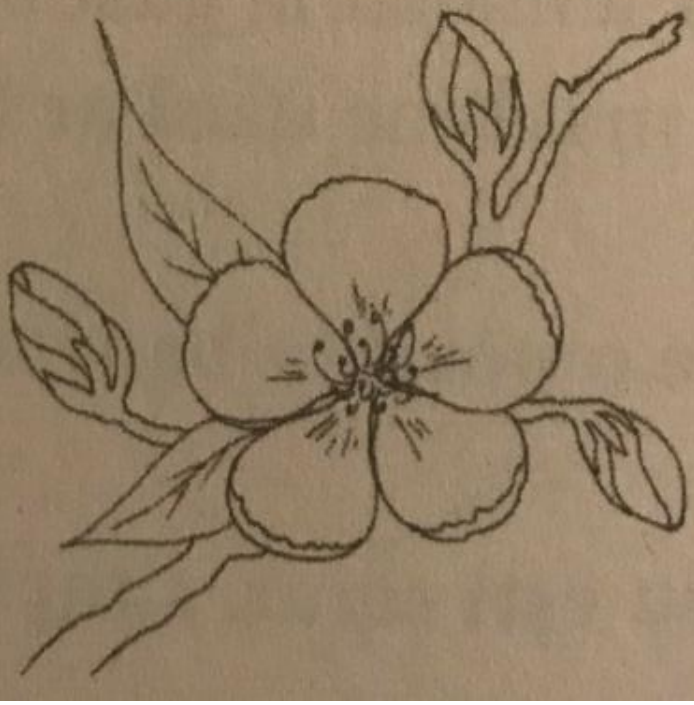
Mai exact, când nu ești sigur, simplitatea este calea cea mai bună.

Există o zicală Zen referitoare la *samadhi*, starea de concentrare intensă la care se ajunge prin meditație: *Ichigyo zanmai*. Înseamnă: „Luptă-te pentru un singur lucru". În loc să te împarți în mai multe direcții, concentrează-ți atenția numai asupra unui singur lucru. Este modul în care poți să obții satisfacții și realizări. Și, bineînțeles, dacă îți este cu adevărat poftă de *omu-hayashi*, atunci asta trebuie să comanzi.

46

NU TE TEME DE SCHIMBĂRI

Scapă de atașamentul
față trecut.



Schimbarea înseamnă frumusețe.

Odată cu venirea primăverii, frumusețea florilor de cireș larg deschise ne face inima să tresalte.

Bobocii strâns închiși se deschid și apoi – într-un timp care pare infinit de scurt – florile sunt complet deschise. Însă, în mai puțin de o săptămână, încep să cadă petalele și cireșii înfrunzesc mult prea repede. Scurta înflorire este în sine fermecătoare. Este o scenă constantă și mereu în schimbare. Și întreaga sa frumusețe este captivantă.

Ceea ce prețuiesc cel mai mult japonezii este fragilitatea florilor de cireș. Florile sunt frumoase datorită evanescenței lor – simțim în ele efemerul vieții. Se spune că această apreciere a efemerului a condus la înrădăcinarea budismului Zen și la răspândirea sa în întreaga Japonie. Există, de fapt, o legătură profundă între gândirea Zen și respectul față de florile de cireș.

La fel se întâmplă și cu viața noastră. Totul este în continuă schimbare. Există schimbări care vin cu vârsta și schimbări în jurul nostru.

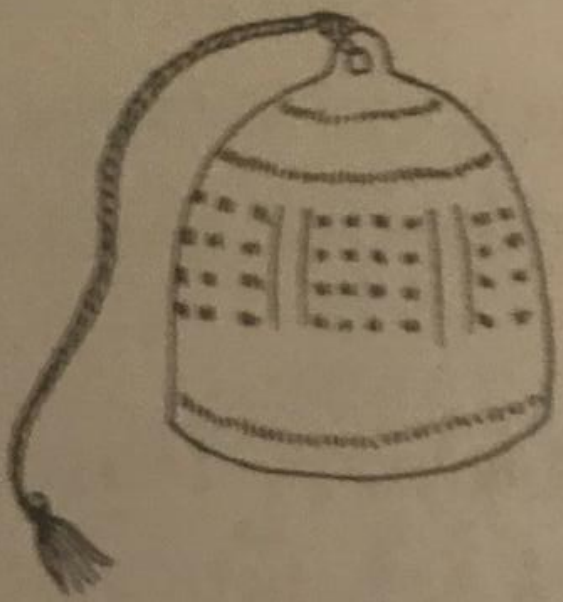
Nu trebuie să ne temem de aceste schimbări.

O minte suplă acceptă schimbările și nu se atașează de trecut. În loc să regretăm schimbarea, mai bine căutăm frumusețea și speranța din aceasta. Către o astfel de viață trebuie să aspirăm.

47

Observă schimbările

Din această conștientizare
se nasc toate celelalte.



Efectul autoobservării dintr-un punct fix.

Călugării Zen practicanți se trezesc, în general, la ora patru dimineața. În practica Zen, numim ora deșteptării *shinrei*, adică „sunetul clopoțelului", pentru că se anunță prin clopoțel.

Călugării se spală și apoi, la 4.15, își încep zazenul de dimineață. Îl numim zazenul *kyoten*, adică „de răsărit". Ora de culcare – *kaichin*, adică „deschiderea pernei" – este la 9 seara. Ducem un mod de viață foarte disciplinat.

De ce trăiesc așa călugării Zen?

Ca să se armonizeze cu schimbările subtile din minte și din trup.

Dacă ai un mod de viață disciplinat, poți să observi cele mai mici schimbări. Dacă vrei să te schimbi, mai întâi este important să îți dezvolți capacitatea de a observa orice schimbări din interior.

Poți să fii în stare să faci astăzi ceva de care nu erai în stare ieri. Poate că dispoziția pe care o ai astăzi nu este aceeași cu cea de ieri. Observând dintr-un punct fix, poți să te vezi așa cum ești în realitate. În același mod, poți să îți șlefuiești mintea și trupul, având grijă de amândouă.

Un trai conștiincios începe cu mersul la culcare devreme și cu trezitul devreme.

Acesta este secretul unei vieți tihnite și mulțumite.

48

Simte în loc să gândești

Ca să întreții o adevărată bucurie pentru viață.

Avantajul celor care observă micile schimbări.

Pe vremuri, pescarii puteau prezice starea vremii fără să folosească mijloacele moderne de predicție. Aceștia foloseau direcția vântului sau forma norilor. Fără aceste aptitudini, își puteau pune viața în pericol.

Erau capabili, de asemenea, să analizeze culoarea apei sau comportamentul păsărilor ca să își dea seama unde puteau găsi pește. Se dedicau rafinării tuturor simțurilor pentru a-și proteja siguranța și pentru a prinde peștele de care aveau nevoie pentru subzistență.

Când o asemenea ingeniozitate dă rezultate, poate să fie foarte satisfăcătoare.

Cred în importanța ascuțirii celor cinci simțuri pentru a avea o astfel de satisfacție. Este una dintre plăcerile vieții.

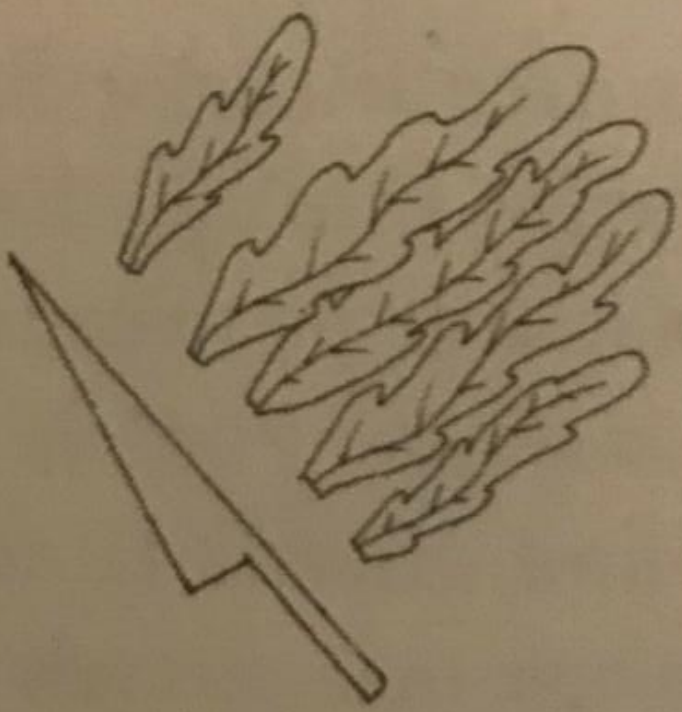
Încearcă să iei o piatră de pe marginea drumului. Atinge-o și observă cum miroase. Pietrele au o parte de sus și una de jos, fiecare fiind diferită la atingere. Ai putea să crezi că pietrele nu miros, însă pietrele de la munte miros a munte, iar pietrele de la mare miros a mare. Astfel de detalii se află peste tot în jurul tău. Arată interes față de ele, folosindu-ți simțurile ca să observi diferențele din natură.

Ascute-ți simțurile ca să nu ratezi nici cele mai mici schimbări.

49

Nu risipi lucrurile

Încearcă, de exemplu,
să mănânci frunze de ridichi.



Ce înseamnă o „minte Zen"?

Dacă ar fi să descriu mintea Zen în doar câteva cuvinte, aș spune că înseamnă a folosi totul cât mai bine.

De exemplu, când gătim, nu aruncăm aproape nimic la gunoi. Să luăm ca exemplu frunzele de ridiche: majoritatea oamenilor le aruncă la gunoi, dar, dacă le pui la murat, poți să faci din ele o garnitură delicioasă.

De asemenea, nu aruncăm niciodată resturile de mâncare. Dacă ne dăm seama că nu putem să terminăm mâncarea, ne grăbim să dăm ce rămâne altcuiva.

Acest tip de comportament șlefuiește mintea.

Esența principiilor Zen se regăsește în frumusețea lucrurilor simple. Poți să găsești frumosul în lucruri care sunt lipsite de orice detaliu nenecesar și ornamental. La o clădire, de exemplu, frumusețea se poate găsi în structura sa sau în materia primă folosită. Ornamentele inutile ar distruge frumusețea sa de bază. Așa vedem noi lucrurile.

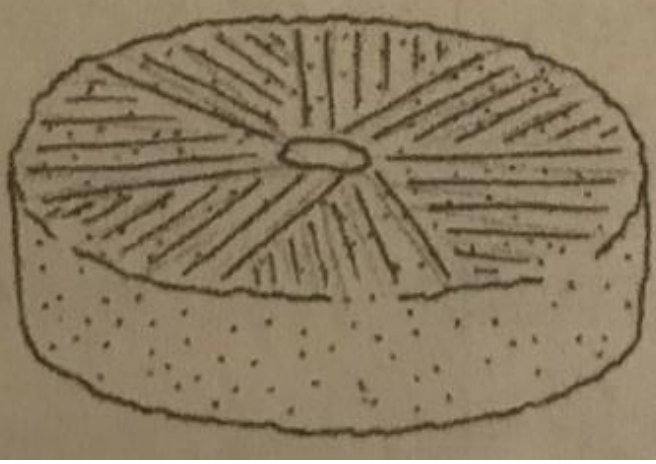
Apreciază materialele sau ingredientele de bază, indiferent de natura acestora.

Este un mod simplu de a-ți șlefui atât mintea, cât și stilul de viață.

50

NU TE OBIȘNUI SĂ PRIVEȘTI DINTR-UN SINGUR UNGHI

Există ceva mai mult decât „modul corect“.



Noțiunea de mitate.

În japoneză, există termenul *mitate* – a vedea un anumit obiect nu în forma sa inițială, ci drept altceva; a vedea asemănarea a ceva cu altceva și a-l folosi în alt scop. Noțiunea de *mitate* își are originea în estetica ceremoniei ceaiului, în timpul căreia practicanții folosesc obiectele din viața de zi cu zi în forme elevate – de exemplu, o sticlă care era inițial folosită ca vas de apă este folosită ca vază pentru flori.

Ustensilele se învechesc după o folosință îndelungată. Utilitatea unui articol se pierde. Însă asta nu înseamnă neapărat sfârșitul vieții acestuia. Poți să îi descoperi o întrebuințare diferită și să îi inspiri o viață nouă obiectului în sine. Spiritul este esențial în Zen.

Piatra de moară, de exemplu. După mulți ani de folosire, aceasta se tocește și nu se mai poate măcina grâul cu ea. Însă aceasta nu înseamnă sfârșitul existenței sale. Ar putea fi așezată în grădină, poate fi folosită ca piatră pe care se calcă. Sau o ceașcă de ceai care are marginea ciobită ar putea fi folosită acum drept vază pentru un mic lăstar.

Obiectele nu au doar o singură întrebuințare. Pot fi folosite într-o multitudine de scopuri, în funcție de imaginația utilizatorului. Cum vrei să folosești un obiect? Aceasta este noțiunea estetică de *mitate*.

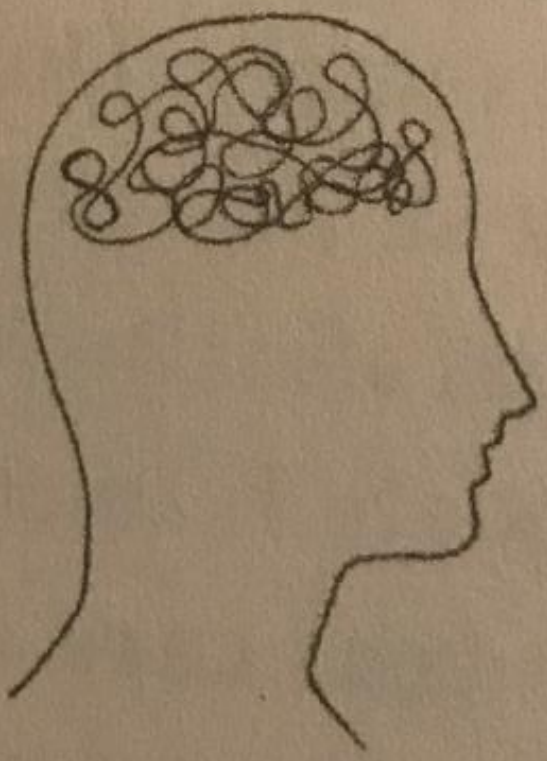
Abundența vine nu din acumularea de lucruri, ci din a ști cum să le folosești bine.

Încearcă să privești lucrurile în moduri diferite, astfel încât să nu fii legat doar de „modul adecvat".

51

GÂNDEȘTE CU MINTEA TA

Fii sceptic în privința bunului-simț.



Cunoașterea și înțelepciunea
se aseamănă, dar nu sunt același lucru.

Cunoașterea și înțelepciunea pot părea că înseamnă același lucru, dar nu este așa.

Lucrurile pe care le înveți fie la școală, fie de unul singur – aceasta este cunoașterea.

Înțelepciunea, pe de altă parte, este ceea ce știi ca urmare a punerii în practică a lucrurilor învățate.

Atât cunoașterea, cât și înțelepciunea sunt importante pentru a duce o viață fericită. Nu trebuie s-o pui pe nici una mai presus. Respectă-le în egală măsură.

Călugărul Ikkyu, renumit pentru înțelepciunea sa, demonstra adesea cât de dezvoltate îi erau atât cunoașterea, cât și înțelepciunea prin modul extraordinar în care rezolva probleme dificile. După părerea mea, persoanele care dețin suficiente cunoștințe ca să știe cum să le aplice în situații concrete sunt în stare să se miște cu agilitate prin viață.

În lumea de astăzi, în care suntem inundați constant de informații, există tendința de a uita să ne folosim propriul creier pentru a gândi. Uneori se pare că suntem cât pe ce să explodăm de atâta cunoaștere.

Însă depinde numai de tine cum îți trăiești viața. Iar acesta este un motiv în plus ca să fii înțelept – ca să poți decide ce să faci în viață odată ce te-ai familiarizat cu diferitele moduri în care poți să ți-o trăiești.

Vezi cât de mult poți. Simte cât de mult poți. Și asigură-te că gândești cu mintea ta.

52

Ai încredere în tine

Când renunți,
potențialul îți scade la zero.

Ocaziile se nasc din încredere.

Noi, adepții gândirii Zen, spunem: „Toate lucrurile se nasc din neant". Este valabil în special în ceea ce privește natura umană.

Toți ne naștem în pielea goală. Adică fără nici un fel de avuții. Absolut nimic.

Cu alte cuvinte, putem spune că exact când nu avem nimic potențialul nostru este nelimintat. Și tocmai în acest gol putem să găsim ocazii infinite. Sau, după cum spunem în Zen, „În neant se găsește un potențial infinit".

Există potențial în noi toți – nimeni nu are un potențial zero.

Întrebarea este: cum îl scoatem la lumină?

Pentru cei care se simt blocați sau care și-au pierdut credința, răspunsul este să își dezvolte încrederea în sine.

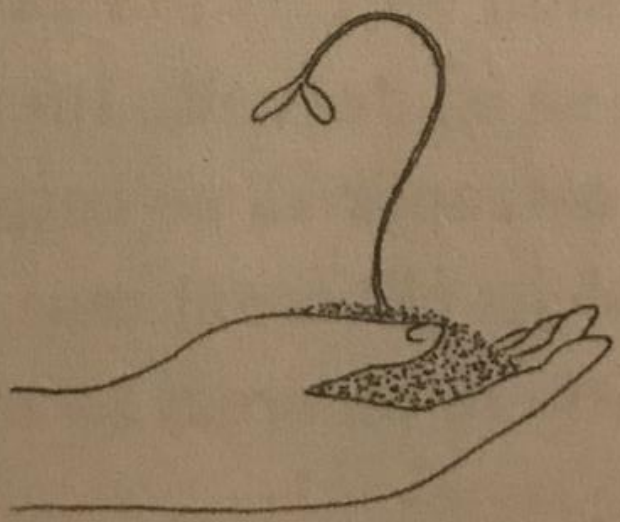
Aptitudinile tale așteaptă să se împlinească pe deplin. Dacă te străduiești să îți eliberezi mai mult din potențial, ai să vezi o schimbare. Ai să crezi în ocaziile pe care le ai în tine.

Viața nu curge întotdeauna lin. Uneori eforturile noastre sunt în zadar. În ciuda acestui fapt, încearcă să crezi în tine și să faci tot posibilul. Nu te teme să mergi mai departe.

53

ÎN LOC SĂ ÎȚI FACI PROBLEME, APUCĂ-TE DE TREABĂ

Un mod mult mai simplu de a face față problemelor.



Pentru cei care își sădesc
semințele propriei neliniști.

Predau la facultate și studenții îmi cer sfatul cu privire la găsirea unei slujbe.

Aud lucruri precum: „Chiar dacă cer un loc de muncă la o firmă care chiar îmi place, s-ar putea să nu primesc nici un răspuns".

Sau: „Dacă mă uit la lista cu angajați ai acestei firme, mi se pare că nu acceptă multă lume de la universitatea noastră".

Mulți dintre acești studenți sunt gata să renunțe.

Iar eu le spun: „Nu vă gândiți la statistici. Mergeți și convingeți-vă singuri."

Fie că îți faci probleme cu privire la un loc de muncă sau la relații interpersonale, dacă îți ții totul în minte, atunci permiți unor sentimente precum „Nu pot asta" sau „Asta nu o să funcționeze" să pună stăpânire pe tine.

Însă, dacă iei taurul de coarne, s-ar putea să fii surprins de cât de ușor poți să realizezi ceva sau să găsești o soluție. Exact ca la *bungee jumping* sau la *montagne russe*, partea cea mai înfricoșătoare nu este acțiunea în sine, ci momentul imediat anterior.

Fii sincer: îți sădești semințele propriei neliniști?

Este o pierdere de timp să te rătăcești în labirintul propriei imaginații.

În loc de asta, canalizează-ți energia asupra realității cu care te confrunți și înaintează pas cu pas.

54

Menține-ți mintea în formă

La ce folosește munca susținută?

O minte suplă este o minte puternică.

Când ne critică cineva, ne simțim imediat lezați. Când ni se întâmplă ceva neplăcut, nu ne putem scoate lucrul respectiv din minte. Ce putem face să ne detașăm?

Un mod de a ne întări mintea este să facem curățenie.

Când facem curățenie ne folosim atât mintea, cât și corpul. În vreme ce poate fi important ceea ce învățăm prin mărirea efortului mental, ceea ce învață corpul nostru din munca fizică are efecte și mai mari asupra puterii minții.

Practicarea budismului Zen presupune învățare prin muncă fizică. Călugării Zen se trezesc dimineața și fac curat. Când afară este frig, este greu pentru oricine să măture și să șteargă totul cu o cârpă udă. Însă, de îndată ce terminăm, în momentul în care intrăm în acel spațiu curat și aranjat, ne simțim revigorați. Nu poți să simți asta decât dacă ai făcut tu însuți curățenie.

Muncă grea și perseverență. Mulți se încruntă când aud aceste cuvinte.

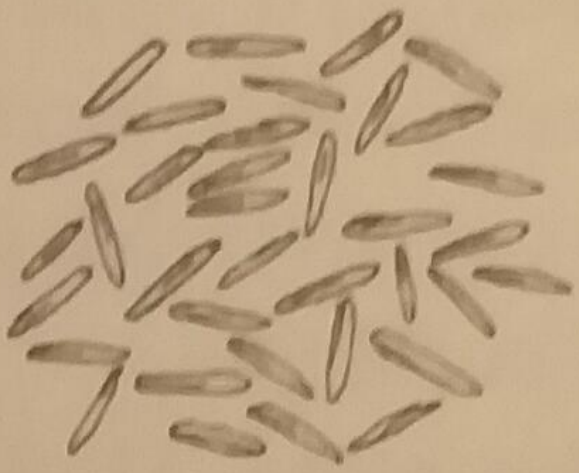
Poate te întrebi: „La ce ajută toate astea?“ Te ajută pe tine.

Când muncim cu mintea, cu inima și cu trupul, fără să vrem, devenim mai puternici. Devenim mai bine pregătiți să facem față vieții cu o minte suplă.

55

Fii energic!

Să fii mai cu picioarele pe pământ.



Unele lucruri pot fi apreciate
numai dacă le faci singur.

În filosofia Zen se spune: „Încearcă singur senzația de fierbinte și de rece". Asta înseamnă că oricât ai încerca să explici răceala sau căldura, de exemplu, a apei, nu poți, de fapt, să înțelegi decât atingând-o. Este vorba despre importanța experienței directe.

În Japonia există o vedetă din lumea televiziunii, pe nume Miyoko Omomo. Aceasta și-a vizitat orașul natal Niigata după ce fusese distrus de cutremurul Chuetsu din 2004 și s-a întrebat cum putea să ajute. Provenind dintr-o familie de agricultori, a închiriat un teren și s-a apucat să cultive singură orez. În cursul săptămânii, se ducea la serviciu la Tokyo, iar la sfârșitul săptămânii venea acasă și lucra pământul. A făcut totul singură, de la însămânțare până la recoltare, și nu a ezitat să se murdărească pe mâini.

Am auzit-o spunând la radio: „Nu am mâncat niciodată un orez mai delicios. Parcă vedeam fața zeiței Kannon (zeița milei) în fiecare bob!"

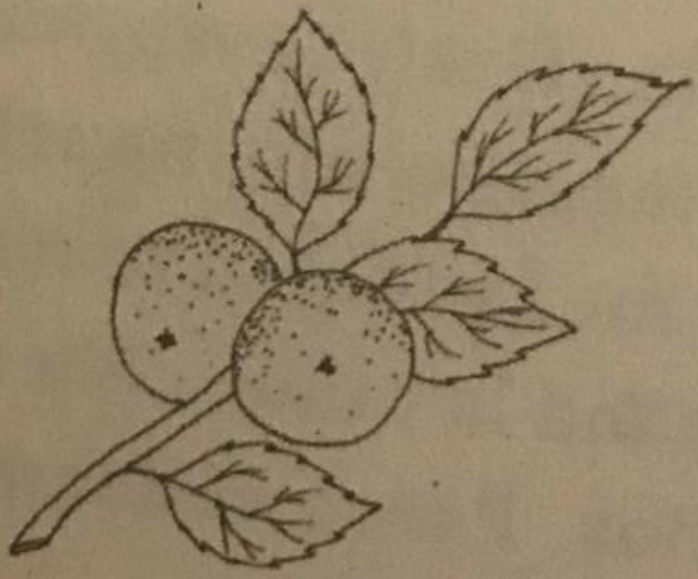
A reușit să aprecieze valoarea orezului pentru care a muncit ea însăși din greu ca să îl cultive și să îl culeagă. A coborât la propriu „cu picioarele pe pământ".

Există anumite lucruri pe care le apreciezi numai când le faci tu însuți.

56

Așteaptă ocazia potrivită

Atunci când lucrurile nu merg așa cum îți dorești.



Japonezii sunt prin tradiție un popor de agricultori. Cultivăm pământul și trăim din bogăția naturii.

Cultura unui popor agricol a fost și este o cultură a pădurii. Spre deosebire de deșert, în pădure există mâncare din belșug. Copacii fac flori și diverse fructe, nuci și fructe de pădure. Neștiind când vor cădea roadele, strămoșii noștri se adunau sub copaci și așteptau. Astfel s-a dezvoltat o cultură a culesului.

După ce mâncau fructele căzute, aceștia plantau semințele în pământ. Răsăreau mugurii și erau suficienți încât să nu fie nevoie să fure din avuția altora.

Se poate spune că, datorită acestei moșteniri, japonezii sunt calmi și știu să aștepte ocazia potrivită și să-i ajute pe ceilalți.

Observă cu atenție natura. Ciulește-ți urechile ca să auzi vocea naturii și obișnuiește-te cu ritmul acesteia. Aceasta poate să te conducă la o contemplație profundă, care te poate ajuta să vezi ce ar trebui să faci mai departe.

Când nu îți merge bine la muncă sau în relațiile interpersonale, una dintre opțiuni este să încerci să găsești o soluție.

Însă uneori este mai bine să aștepți momentul potrivit.

57

Respectă atașamentul pe care îl ai față de lucruri

Recunoaște luxul
de a nu avea lucruri.

A aprecia lucrurile înseamnă
a te aprecia pe tine însuți.

Chiar dacă ai deja un computer, când apare un model nou, imediat îl vrei. Deși ai o mașină de numai trei ani, ești nerăbdător să o înlocuiești cu una nouă. Dorința naște dorință, iar mintea începe să fie dominată de o lăcomie nemărginită. Asta nu este fericire.

Gândește-te la lucrurile din jurul tău. Învață să le apreciezi. Există ceva anume care te leagă de ele, există un motiv pentru care le-ai achiziționat. Ai grijă de ele; tratează-le ca și cum ar fi cele mai bune din lume.

Poți să hotărăști că vrei o mașină și apoi să muncești din greu ca să strângi bani să ți-o cumperi. Nu este un lucru greșit. Important este să o tratezi cu dragoste odată ce ai dobândit-o.

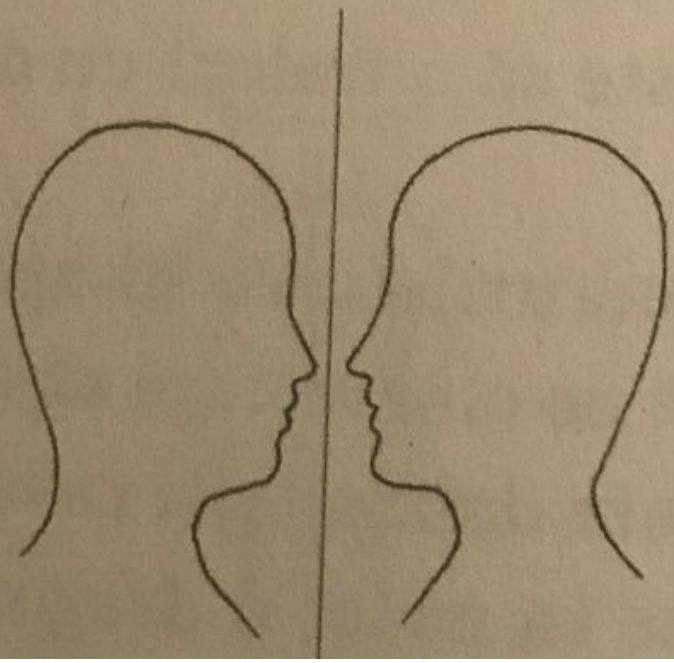
Gândește-te la lucrurile care îți aparțin ca fiind parte din tine. Rar găsești pe cineva care să nu aibă grijă de sine; din momentul în care dobândești ceva și începi să ai grijă de el, din aceasta se va naște o dragoste. Ce contează cel mai mult este atitudinea pe care o ai față de lucrurile care îți aparțin.

Folosește aceleași lucruri vreme de ani de zile, chiar decenii. Ai să te bucuri de timpul petrecut cu ele. Gândește-te la legătura dintre oameni și lucruri. Tratează-i bine în egală măsură, cum ai face-o cu tine însuți.

58

ÎNCEARCĂ SĂ STAI ÎN LINIȘTE ÎN MIJLOCUL NATURII

Fă-ți timp ca
să te privești mai bine.



Motivul pentru care, atunci când intri într-o grădină, simți dorința inexplicabilă de a te așeza.

Templele din Kyoto și din Nara atrag mulți vizitatori. Grădinile acestora există de sute de ani. Când vedem aceste grădini, ne așezăm automat. Deși putem să le vedem și stând în picioare sau plimbându-ne, dintr-un anumit motiv, simțim nevoia să ne așezăm. Așezatul îmbie la contemplare.

Fiecare persoană se gândește la altceva, însă când intrăm într-o grădină, unii dintre noi se gândesc chiar la grădină. În acest mod ne întoarcem în urmă cu sute de ani și putem să ne bucurăm de un dialog tăcut cu cei care au creat-o.

În cursul relaxat al acestei stări contemplative, încercăm să ne descoperim propria existență. Ni se oferă ocazia de a ne reanaliza propriul eu de zi cu zi.

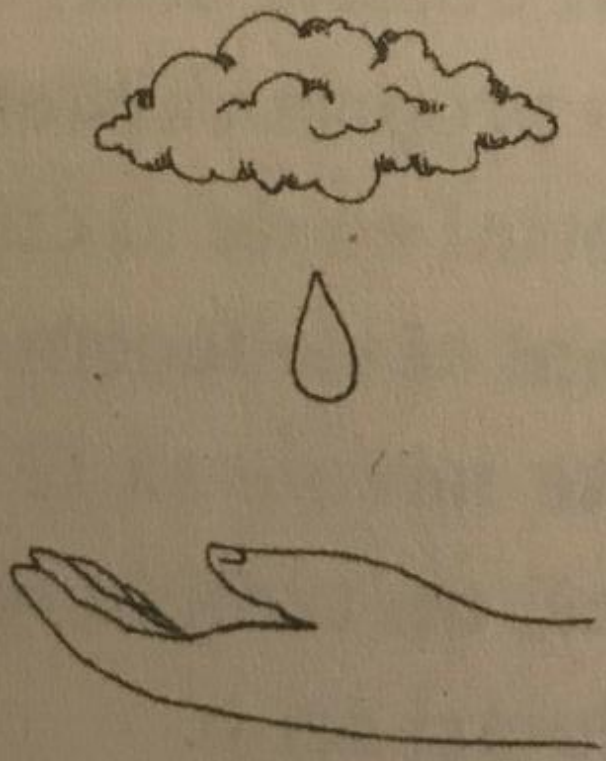
Este foarte important să ne facem timp pentru acest gen de experiență. Nu este nevoie să te duci tocmai la Kyoto sau la Nara – o grădină, un templu sau o biserică din cartierul tău pot servi aceluiași scop.

Încearcă să te așezi și să stai de vorbă cu natura.

59

ÎNCEARCĂ SĂ ÎȚI LIMPEZEȘTI MINTEA

Identifică simțurile stimulate.



Fă mai puțin, nu mai mult.

Când ne golim mintea, creăm o stare de vid. În universul Zen, o numim *mushiryo*, adică „dincolo de gândire". Se referă la starea în care nu ținem nimic în noi.

Golește-ți mintea și privește cerul – ai să vezi norii în mișcare. Golește-ți mintea și ascultă cu atenție – peste tot în jurul tău se aud diverse sunete ale naturii cu legătură între ele: cântecul păsărelelor, vântul care suflă frunzele căzute.

Chiar și în oraș există există multe sunete și scene care evocă natura. Ia cât mai mult poți din lumea naturii. Făcând asta, ai să constați că și tu faci parte din natură.

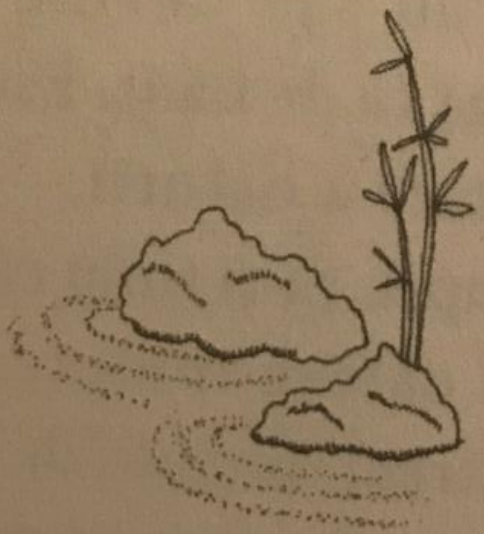
De exemplu, ploaia care cade din norii pe care i-ai văzut pe cer curge într-un râu sau devine apă freatică, – iar aceasta, în final, va fi apa ta de băut. Este momentul în care simți totala interconectare a naturii.

Mai ales când ești ocupat, fă-ți timp ca să îți golești mintea. Fie și pentru numai câteva minute, încearcă exercițiul zen *mushyro*, prin care treci dincolo de gândire și de negândire. O să te surprindă cât de mult îți poate liniști mintea și cum întregul trup este învăluit într-o energie benefică.

60

Bucură-te de o grădină Zen

Simte cât de îmbibată cu „minte Zen“ este o asemenea grădină.



Există puteri terapeutice
în grădinile Zen.

Vizitarea unui vechi oraș din Japonia ne dă ocazia de a aprecia gărdinile templelor Zen.

În sens literal, toate grădinile din incinta templelor budiste Zen pot fi considerate grădini Zen.

Însă nu este chiar așa.

De ce? Să luăm, de exemplu, pictura Zen.

Să ne gândim la un desen în cerneală *sumi-e* al lui Bodhidharma realizat de un celebru pictor japonez. Oricât de splendid ar fi tabloul, nu putem să îl numim pictură Zen.

Ceea ce încerc să spun este că atât grădinile Zen, cât și picturile Zen au o anumită caracteristică. Acestea sunt expresii clare ale stăpânirii de către autor a unei stări Zen, care se mai numește și „minte Buddha".

Pentru ca cineva să ajungă să aibă o minte Buddha e nevoie de mult antrenament în budismul Zen. În această stare, unica frumusețe a peisajului imaginat de cineva se poate reprezenta printr-o grădină sau o pictură Zen. O astfel de stare aduce relaxarea care poate vindeca mintea.

În loc să vezi frumusețea superficială a unei grădini Zen, încearcă să percepi mintea Zen cu care aceasta este impregnată. Odată ce te simți integrat în grădină, nu ai să mai simți trecerea timpului. Cu cât apreciezi mai mult ideile răspândite în grădină, cu atât mai mult va putea aceasta să îți vindece mintea.

Partea a treia

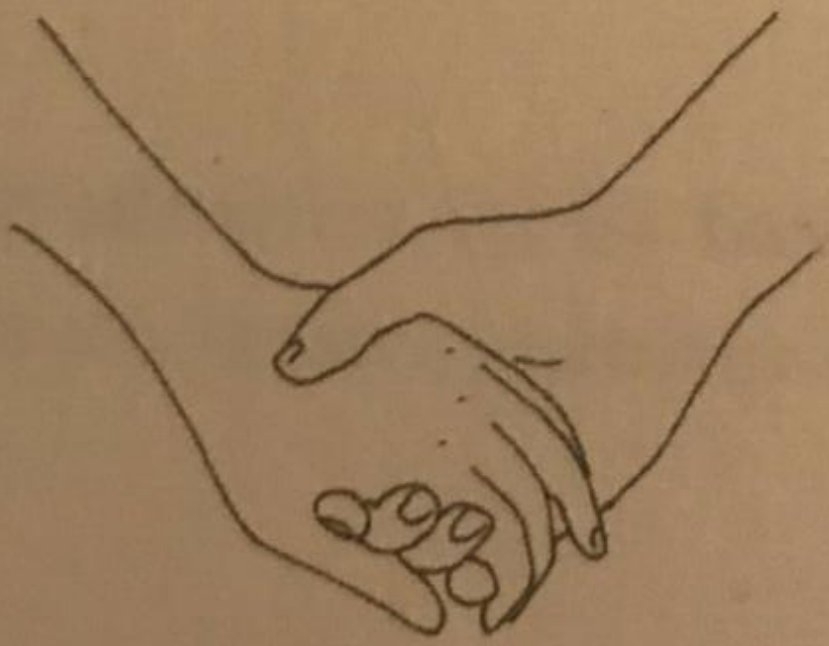
20 DE MODURI DE A ALINA CONFUZIA ȘI ÎNGRIJORAREA

Încearcă să îți schimbi modul în care interacționezi cu ceilalți.

61

Servește-i pe oameni

Punctul de pornire pentru o viață împăcată.



O stare de claritate totală, necomplicată de dorință sau de orice fel de atașament – aceasta este starea de „neant" pe care o subliniază doctrina Zen mai presus de orice.

Această golire de gânduri reprezintă fundamentul învățămintelor lui Buddha și al noțiunilor sale de bază de efemeritate și de lipsă de însemnătate. Buddha ne învață faptul că suferința umană apare când nu suntem conștienți de această efemeritate și de lipsă de însemnătate.

Cu alte cuvinte, confuzia și îngrijorarea noastră provin din neputința de a accepta faptul că lumea este în continuă schimbare, din credința – sau speranța inconștientă – că noi înșine și avuția noastră, precum și oamenii din jurul nostru, nu ne vom schimba niciodată.

Exact când o astfel de speranță ne trădează, ne cuprinde suferința.

Orice lucru exercită influență asupra tuturor celorlalte lucruri.

De exemplu, dacă te hotărăști să fii fericit, trebuie ca și cei din jurul tău să fie fericiți. Astfel, a-i servi pe ceilalți te poate ajuta să îți găsești propria fericire.

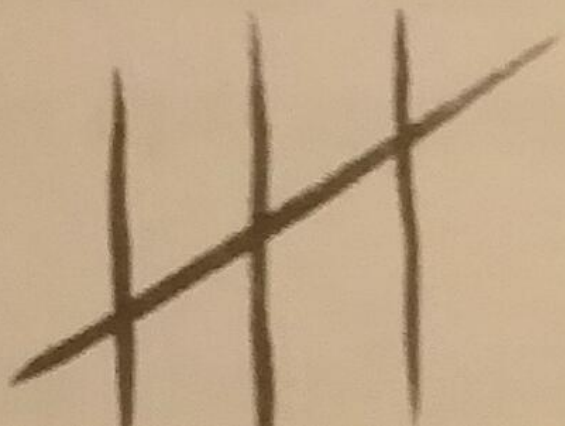
Nu te agăța de propria părere legată de cum sunt sau cum ar trebui să fie lucrurile. Exersează lipsa de atașament. Astfel ai să contribui la fericirea celorlalți.

Ține minte acest lucru și vei duce o viață mult mai împăcată.

62

SCAPĂ DE CELE „TREI OTRĂVURI"

Include în viața ta modul de gândire Zen.



Controlează-ți dorințele
și furia și străduiește-te să
înțelegi natura lucrurilor.

În budism există așa-numitele „trei otrăvuri". Acestea nu sunt otrăvuri care se pot înghiți; doctrina le consideră pasiuni sau dorințe lumești. Sunt cauza suferinței umane și ceea ce ne împiedică să atingem starea de iluminare.

Cele trei otrăvuri sunt: lăcomia, furia și ignoranța.

Când suntem cuprinși de lăcomie, după ce căpătăm ceea ce dorim, vrem și mai mult. Furia ne face să ne înfuriem din cel mai mic lucru și, odată provocați, ne răzbunăm pe alții. Ignoranța este starea de prostie: suntem indiferenți la bunul-simț sau la cunoaștere și ne lipsește educația – dar, de fapt, ne lipsește o înțelegere a adevăratei naturi budiste.

Câtă vreme ne lăsăm stăpâniți de aceste trei otrăvuri, nu o să fim în stare să ne găsim pacea.

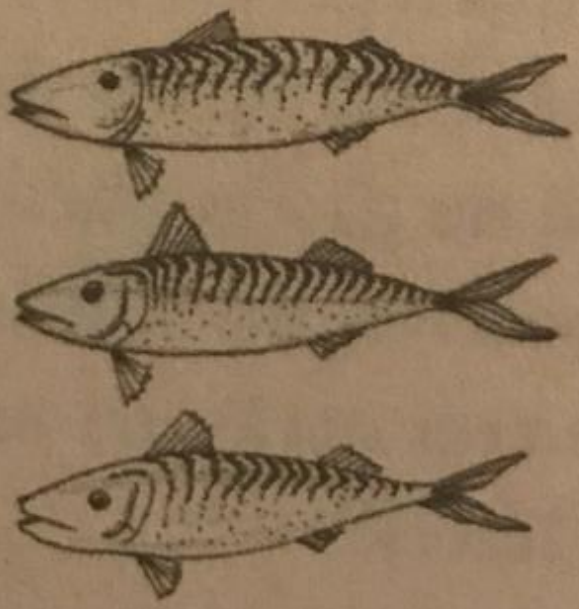
Pe de altă parte, potrivit învățăturilor Zen, dacă reușim să scăpăm de aceste trei otrăvuri sau de ispitele lumești, putem trăi fericiți și liberi.

Ori de câte ori observi că încep să își facă apariția aceste trei otrăvuri, încearcă să îți liniștești mintea prin reglarea respirației. Aceasta poate să împiedice ispitele să te copleșească.

63

Dezvoltă-ți simțul recunoștinței

Sensul mai profund al unei expresii uzuale.



Câteva vorbe simple care sunt pline de căldură.

Când ne întreabă cineva „Ce faci?", răspundem, în japoneză, *Okagesama de,* adică „Totul este bine, slavă Domnului".

Asta se întâmplă tot timpul, dar este un schimb de replici frumos și, cred, foarte japonez.

Nimeni nu poate să trăiască numai cu propria gentilețe. Avem nevoie de susținerea celorlalți și datorită lor mergem mai departe. Chiar dacă acest lucru este de la sine înțeles, tot avem tendința să uităm. Și cu cât tindem să uităm, cu atât mai mult trebuie să transmitem aceste sentimente prin cuvinte.

„Bună dimineața" se spune, în japoneză, *Ohayo gozaimasu*, care înseamnă mot-á-mot „Este devreme". Expresia înseamnă implicit: „Este devreme și, pentru că am reușit să ajungem în siguranță până aici, să continuăm să încercăm să ne descurcăm cât mai bine".

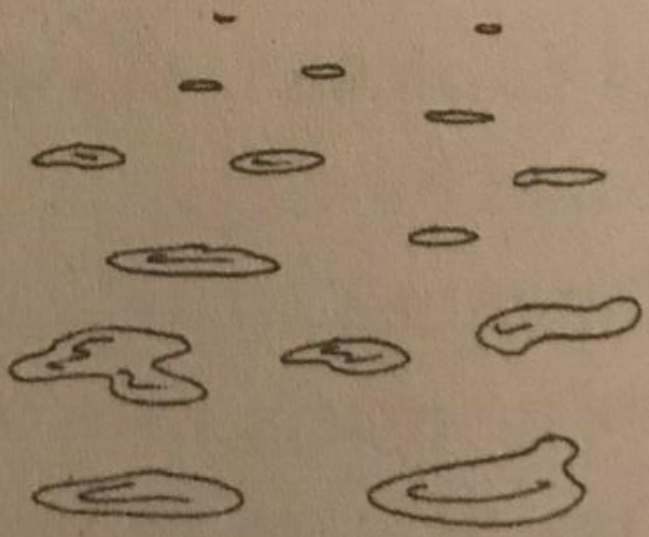
O altă expresie japoneză uzuală este *itadakimasu*, pe care o folosim înainte de masă. Este o expresie de recunoștință față de mâncarea pe care urmează să o savurăm. De asemenea, exprimă recunoștință față de cei care ne-au pregătit mâncarea. Fie că este vorba despre pește sau despre legume, mâncarea conține mereu viață. Consumând această viață, primim ajutor ca să ne continuăm viața. De aceea, suntem foarte recunoscători. Toate aceste sentimente sunt cuprinse în expresia *itadakimasu.*

Aceste expresii uzuale pot părea atât de cunoscute încât ne vin în minte automat, însă conțin rezerve profunde de înțelesuri și de sentimente.

64

Arată, în loc să declari, ceea ce simți

Modul în care îți transmiți adevăratele intenții.



Înțelege ce înseamnă uchimizu, *obiceiul japonez de a stropi cu apă în afara unei porți.*

Exprimă ceea ce simți într-un mod simplu și fără să spui o vorbă, în loc să explici în cuvinte. Când este vorba despre transmiterea adevăratelor tale intenții, acțiunile spun mai mult decât cuvintele.

Într-o zi fierbinte de vară poate că aștepți pe cineva în vizită.

Înainte de sosirea musafirului, stropește cu apă în afara porții. Acest gest are drept scop să-ți purifice casa și să îl facă pe oaspete să se simtă binevenit. Musafirul o să vadă apa neevaporată încă de pe trotuar sau picăturile de pe flori și o să se gândească: „A, mă așteaptă. Ce ospitalier este!"

Acest lucru nu are absolut nimic forțat sau impus. Este doar o primire plină de politețe și un gest frumos specific japonez.

Când este vorba despre transmiterea dorințelor sau a intențiilor, nu are nici un rost să fii insistent sau îngâmfat.

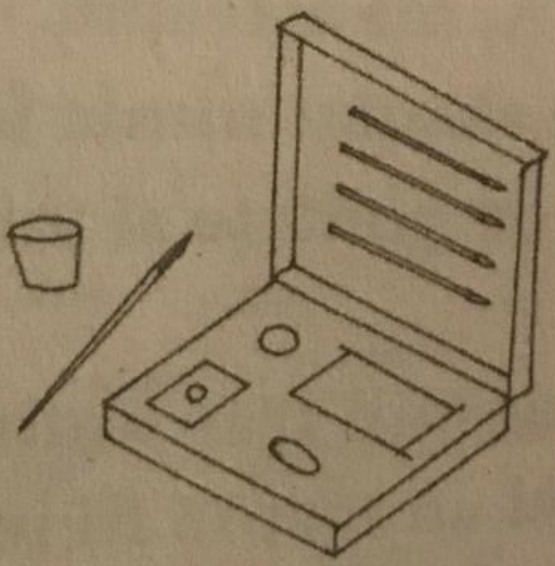
Japonezii au avut dintotdeauna un al șaselea simț de interpretare a sentimentelor, fie prin transmiterea acestora către ceilalți, fie prin înțelegere tacită.

Comunicăm cu ceilalți prin fiecare respirație și fără să uităm esența propriei inimi.

65

Exprimă ceea ce gândești, însă nu în cuvinte

Ceea ce vezi nu este totul.



De ce picturile Zen sunt făcute în cerneală?

În filosofia Zen se consideră valabilă următoarea afirmație: „Trezirea spirituală se transmite în afara sutrelor. Nu poate fi înțeleasă prin cuvinte sau prin litere."

Aceasta înseamnă că esența învățăturilor Zen nu se poate exprima în cuvinte – nici scrise, nici vorbite.

Pictura Zen reprezintă un exemplu în acest sens.

În pictura Zen nu se folosesc mai multe culori – numai nuanța cernelei. Motivul? Se consideră că adevărata frumusețe nu se poate exprima prin culori, iar culorile sunt o expresie imperfectă a inefabilului frumuseții. De aceea se evită folosirea culorilor.

Fiecare dintre noi percepe splendoarea răsăritului în mod diferit. Chiar dacă descriem cu toții o culoare ca fiind purpuriu, poate că fiecare dintre noi o percepe diferit. Folosind numai cerneală, pictorul îi permite fiecărui privitor să perceapă purpuriul răsăritului cum dorește.

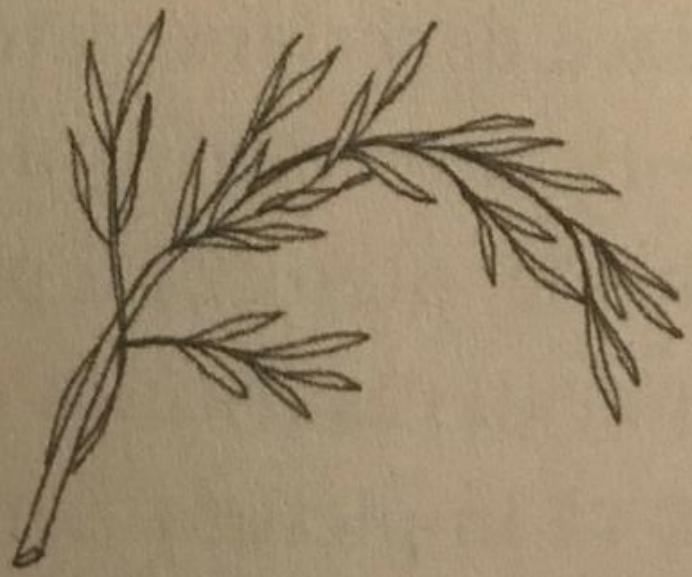
De aceea se spune că în pictura Zen se folosește cerneala pentru a exprima toate cele cinci culori – verde, albastru, galben, mov și roșu.

În nuanța cernelei se regăsește o gamă infinită de culori. De la privitor la privitor, cerneala capătă nuanțe și straturi diverse. Ceea ce se vede nu este totul.

66

Concentrează-ți atenția asupra meritelor celorlalți

Mai ales când li se văd defectele.



Atât în grădini, cât și în relațiile personale, cel mai mult contează armonia.

Grădinile japoneze nu se creează prin tăierea și lipirea de elemente într-un peisaj. Întreaga grădină este formată în așa fel încât să fie puse în valoare la maximum trăsăturile caracteristice ale fiecărui element, precum forma unei pietre sau modul în care se înclină un anumit copac.

Ce înseamnă a pune în valoare la maximum un element al grădinii?

Să spunem că o grădină va include câțiva copaci. Nu putem pur și simplu să plantăm copacii și gata. Este important să stabilim forma ideală a fiecărui copac.

Ce formă are copacul acesta? Cum ar trebui să plantăm acest copac – în ce poziție și îndreptat în ce direcție – pentru a-i scoate în evidență cele mai atrăgătoare calități?

Cu alte cuvinte, trebuie să apreciem particularitățile fiecărui copac și să le punem în valoare. Înțelegând esența copacului, putem să o armonizăm cu celelalte elemente ale grădinii.

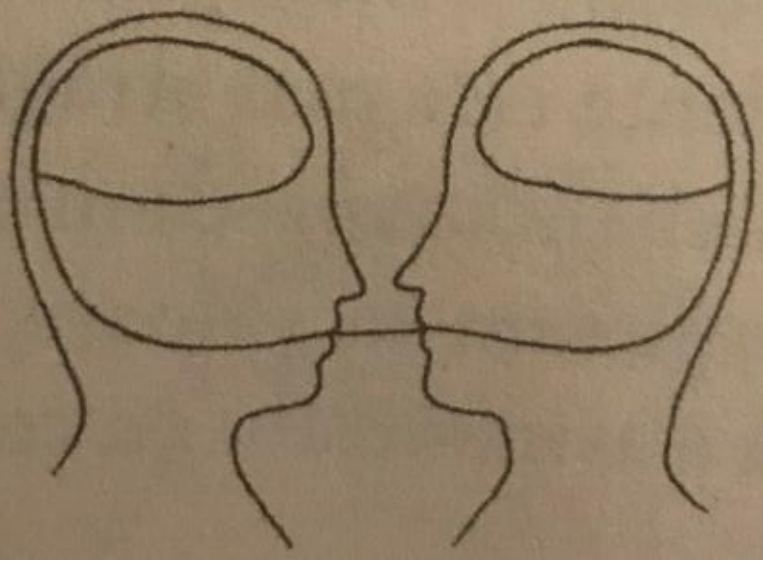
Același lucru este valabil și pentru relațiile dintre oameni.

Trebuie să ne recunoaștem propria unicitate și pe cea a celorlalți pentru a ne înțelege. Aceasta nu înseamnă că trebuie să te adaptezi în funcție de altcineva, ci, concentrându-ți atenția asupra calităților celorlalți, poți crea relații armonioase.

67

APROFUNDEAZĂ-ȚI LEGĂTURILE CU CEILALȚI

Adevărata semnificație a expresiei „o dată în viață".



Concentrează-ți atenția
aspura unei singure întâlniri.

Se pare că în ziua de astăzi lumea este preocupată numai de relații superficiale. Cu cât cineva are mai multe cunoștințe, cu atât mai bine. Rețeaua de cunoscuți este esențială. În lumea afacerilor, evident, aceasta este foarte importantă.

Însă, în viața privată, nu contează dacă ai un cerc restrâns de prieteni. Nu mă aștept să existe mulți oameni în care să am încredere. Este mai valoroasă construirea unei relații profunde decât adunarea a o sută de cunoștințe fără valoare. Cel puțin aceasta este părerea mea.

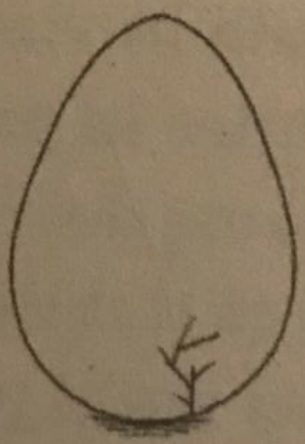
Există o zicală care își are originile în filosofia Zen: *ichi-go ichi-e*, adică „o dată în viață". Înseamnă că trebuie să apreciem fiecare întâlnire în parte pentru că s-ar putea să întâlnim pe cineva anume doar o singură dată în viață.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să avem un număr mai mare de întâlniri sau mai mulți prieteni. Concentrează-ți atenția asupra unei singure întâlniri și construiește o relație profundă. Nu contează numărul de relații, ci profunzimea lor.

68

Reglează-ți ritmul

Acest lucru este valabil și cu privire la relațiile interpersonale.



Să nu fii nici prea grăbit, nici prea relaxat.

Există o vorbă japoneză, *sottaku doji*, care înseamnă „a ciocăni și dinăuntru, și din afară".

Aceasta se folosește pentru a descrie ce se întâmplă când un pui iese din ou. Prima parte se referă la ciocănitul din interior al puiului, iar partea a doua – la răspunsul părintelui-pasăre când aude puiul și lovește cu ciocul ca să îl ajute să iasă din găoace.

Iată o situație foarte delicată. Dacă părintele sparge oul înainte ca puiul să fie complet format, puiul va muri. Astfel, părintele trebuie să asculte cu mare atenție sunetul ciocănitului din interior și să decidă când să înceapă să ciocănească în siguranță din exterior, ca să îl ajute pe pui să spargă coaja oului.

Cu alte cuvinte, *sottaku doji* semnifică găsirea momentului perfect pentru ambele acțiuni.

Este evidentă legătura expresiei cu educarea copiilor, dar aceasta se aplică și în alte cazuri.

Când înveți pe cineva de la serviciu ceva, nu poți nici să îl grăbești, nici să fii prea relaxat. Iar când înveți tu ceva de la altcineva, îți revine sarcina de a transmite semnalul că ești gata să mergi mai departe.

Cele mai bune rezultate apar când ambele părți acționează la momentul potrivit și se sincronizează.

69

Renunță la nevoia de a fi pe placul celorlalți

Acest lucru este valabil și pentru călugării Zen.

Nu te complica, fii obiectiv, nu te agita prea mult.

Relațiile interpersonale pot fi complicate. Oricât de mult te-ai strădui, este greu să înțelegi pe toată lumea. Nici măcar călugării dintr-un templu Zen nu se înțeleg tot timpul.

Nu este nevoie să îți spui: „Am să încerc să mă înțeleg cu această persoană" sau „Am să o cunosc pe această persoană mai bine". Faptul că te atașezi de ideea de a te înțelege bine cu cineva sau de a deveni prieteni îți va crea probleme. Te vei trezi prins în plasa dorinței de a nu fi antipatizat. Acest lucru nu creează decât tensiune.

Nu te complica, fii obiectiv, nu te agita prea mult. Nu ar fi mai bine să renunți la fixații banale și să fii mai relaxat? Nu susțin că ar trebui să încerci să nu fii popular, ci, în egală măsură, să nu te străduiești prea tare să fii pe placul tuturor.

Când înflorește o floare, fluturele o găsește în mod natural. Când înfloresc copacii, păsările se adună singure pe crengile lor, iar când frunzele îngălbenesc și cad, păsările se împrăștie.

Cam la fel se întâmplă și în relațiile cu oamenii.

70

NU TE CONCENTRA ASUPRA BINELUI ȘI A RĂULUI

Este vorba despre compromis.

Dacă îți bați capul împărțind lucrurile în alb și negru, scapi din vedere frumusețea griului.

Budismul este o religie extrem de tolerantă.

Budiștii nu împart lucrurile în alb și negru. Unele lucruri sunt albe, altele sunt negre, iar între ele sunt diverse nuanțe de gri. Acest spirit lipsit de prejudecăți stă la baza budismului și este legat de originile acestuia în Japonia.

Shintoismul se practică în Japonia încă din Antichitate, iar, la un moment dat, budismul a ajuns aici din China. În loc să asmuțească shinotismul împotriva budismului, japonezii s-au gândit că cele două religii pot coexista.

Potrivit conceptului japonez de *honji suijaku*, zeii specifici shintoismului sunt manifestări ale zeităților budiste și formează împreună un tot invizibil sanctificat la altarele shintoiste în așa-numitul *gongen*.

Acest lucru poate părea perfect neutru, însă tocmai de aceea reprezintă un exemplu excelent de înțelepciune japoneză. Este un mod de coexistență pentru ambele părți, de găsire a compromisului și de evitare a conflictelor.

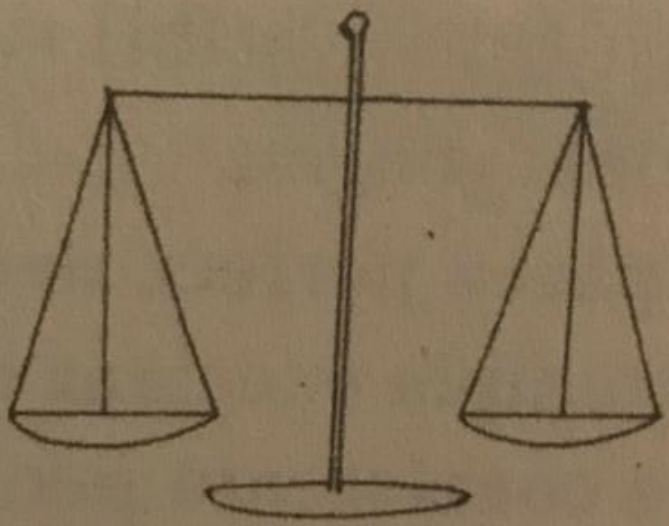
Nu este nevoie să definim lucrurile ca fiind bune sau rele, negre sau albe.

În loc să ținem cu una dintre părți, calea cea mai bună ar putea fi compromisul.

71

Ia lucrurile așa cum sunt

Ura și afecțiunea pot avea aceeași sursă reală.



Cel mai bun mod de a evita
plăcutul sau neplăcutul.

Relațiile de la birou pot fi dificile. Cineva poate să spună: „Este numai vina subordonatului meu" sau „Ce bine-ar fi să am alt șef". S-ar putea să credem că ne-ar fi mai bine dacă nu i-am fi cunoscut vreodată pe unii dintre colegi, însă, din moment ce aceștia sunt oamenii cu care lucrăm, nu avem încotro.

Problemele legate de relațiile interpersonale – putem spune că acesta este un subiect nesfârșit de discuție.

Muso Kokushi, care este cunoscut drept „părintele grădinilor Zen", a spus odată următoarele: „Principalul avantaj al principiilor Zen, în contextul urcușurilor și al coborâșurilor obișnuite din viață, nu este faptul că înlătură minusurile și promovează plusurile, ci faptul că îndreaptă oamenii spre realitatea fundamentală care nu este supusă suișurilor și coborâșurilor cotidiene". Asta înseamnă, de exemplu, că, participând la înmormântarea dușmanului tău de moarte sau mărturisindu-ți propriile greșeli, poți să schimbi o faptă rea într-una bună.

Cu alte cuvinte, nenorocul și norocul au aceeași sursă. Ura și afecțiunea sunt, de fapt, același lucru.

Și, atunci, care este sursa lor reală? Pe scurt, aceasta este propria noastră minte. Preferințele noastre, ceea ce ne place și ceea ce nu ne place – toate sunt produsele propriei noastre minți. În budismul Zen spunem: „Când atingi iluminarea nu mai există plăcut și neplăcut". Când vedem lucrurile așa cum sunt ne dispar predilecțiile.

72

Detașează-te cu stil

„Nu da importanță“ reprezintă, de asemenea, înțelepciune budistă.

„De neclinitit chiar și când
suflă cele opt vânturi."

Cuvintele sunt importante.

Însă și mai important este să nu te lași dominat de cuvinte.

La serviciu sau în diverse împrejurări sociale pot exista perioade în care ne simțim răniți de cuvintele care ne sunt adresate. Chiar dacă o persoană are intenția de a încuraja pe altcineva, persoana care recepționează mesajul poate interpreta cuvintele ca fiind crude sau dure. O singură vorbă din partea unui coleg poate să ne spintece ca un cuțit.

Dar comentariile negative ar trebui uitate repede. Acest lucru se poate realiza prin arta de a „nu da importanță".

Se spune că o minte Zen este „de neclintit chiar și când bat cele opt vânturi". Ne străduim să rămânem netulburați, indiferent de situație – și chiar să fim calmi și să ne păstrăm simțul umorului.

Încearcă să scapi de atașamentul față de lucruri. Nu te atașa nici de cuvinte. Chiar și atunci când interacțiunile tale cu cineva sunt dificile, nu te atașa de relație. Încearcă să o privești cu detașare.

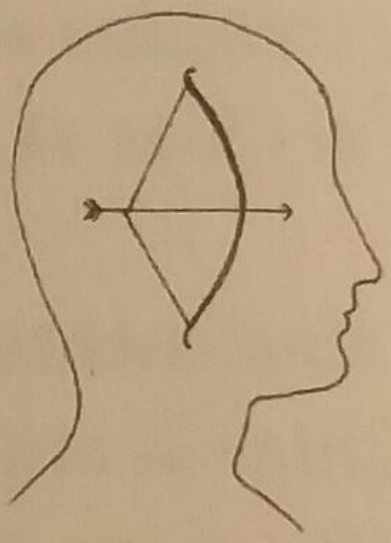
Aceasta înseamnă înțelepciune budistă.

Pentru a trăi liber trebuie să dobândim o minte descătușată.

73

Nu categorisi totul drept pierdere sau câștig

Care este sursa conștientizării propriilor slăbiciuni?



Oameni cu care ne înțelegem bine și
oameni cu care nu ne înțelegem bine.

Este imposibil să nu avem slăbiciuni. Poate că cineva nu vrea să ne rănească sau să ne jignească, însă, din cauza vorbelor sau a acțiunilor sale, în final ne enervăm sau ne simțim răniți. Cu siguranță că știi pe cineva care are un asemenea efect asupra ta.

De ce avem impresia că astfel de oameni știu cum să ne rănească?

Am să explic, pe scurt, conceptul de *ishiki,* „conștiință mentală", în gândirea Zen.

Întâlnești pe cineva pentru prima oară și te gândești: „A, este atât de plăcută" sau „Cred că o să mă înțeleg de minune cu el". Aceasta are legătură cu *i*, adică primul simbol din cuvântul *ishiki,* care corespunde minții sau inimii.

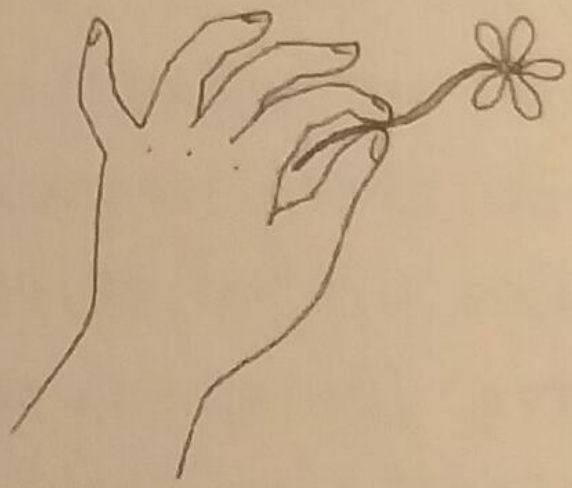
Cât despre al doilea simbol, *shiki*, acesta se referă la a judeca valoarea cuiva. „Persoana respectivă m-ar putea ajuta pe plan profesional" sau „Tipul ăsta nu o să îmi fie de nici un folos". Cu cât facem mai mult asta, cu atât ni se accentuează slăbiciunile.

O sută de persoane vor avea o sută de moduri diferite de a raționa și de a emite judecăți. În loc să ai o mentalitate de tipul câștig–pierdere și să te gândești în ce măsură îți poate fi util cineva, ai putea să iei în calcul potrivirea sau compatibilitatea. În acest fel, o să elimini o mare parte din presiunea la care îți supui relațiile.

74

NU TE PIERDE PRINTRE VORBE

Cât de important este să citești sentimentele celorlalți.



Interpretează spusele celorlalți cu empatie.

Nu întotdeauna oamenii își pot exprima sentimentele în cuvinte. Unora le vine greu să descrie ceea ce simt.

De aceea, avem capacitatea de a citi sentimentele celorlalți.

În gândirea Zen există următoarea zicală: *Nenge misho.* Aceasta se referă la o ghicitoare referitoare la Buddha, așa-numita *koan*. Se spune că, fiind așezat pe locul lui dharmic, în fața numeroșilor săi discipoli, Buddha nu rostea nici un cuvânt, ci doar învârtea o floare în mână și zâmbea subtil. Discipolii săi erau muți de uimire și, dintre cei prezenți, doar Mahakashyapa a răspuns cu un zâmbet la rândul lui. Mahakashyapa a înțeles gestul mut al lui Buddha și, pentru că a recepționat mesajul său dharmic, a fost numit urmașul lui.

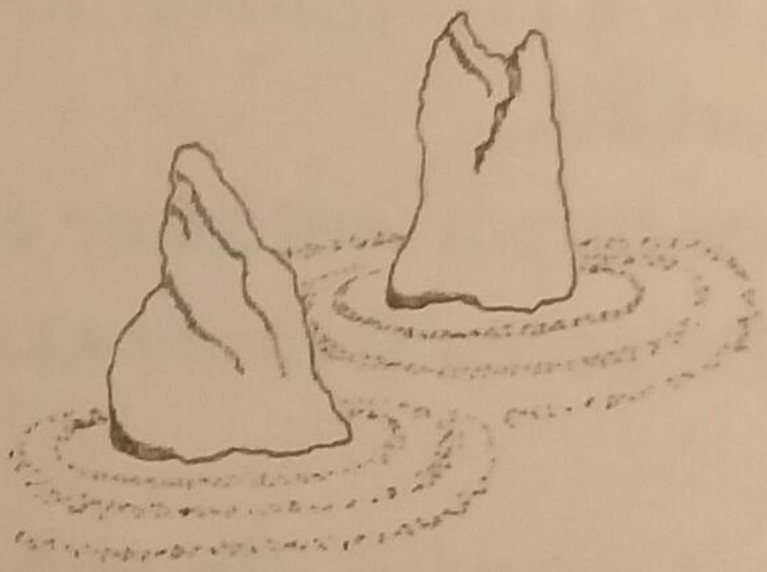
Bineînțeles că este important să ne exprimăm sentimentele și în cuvinte. De aceea trebuie să ascultăm cu atenție ce ne spun ceilalți.

Însă nu trebuie să scăpăm din vedere ceea ce este mai important, pierzându-ne în simple vorbe. Nu trebuie doar să ascultăm ce au să ne spună ceilalți, ci să le și interpretăm sentimentele cu empatie.

75

Nu te lăsa influențat de părerile altora

Secretul eliberării de confuzie.



Fermitatea înseamnă să ai capacitatea de a avea încredere în tine însuți.

Aranjarea pietrelor joacă un rol principal în grădinile Zen. Pietrele pot fi așezate în nenumărate moduri ca să reprezinte microcosmosuri, simboluri și abstractizări. În activitatea mea de decorator de grădini și de călugăr Zen practicant, se poate spune că decorațiunile făcute de mine corespund stării mele mentale. De aceea există o asemenea tensiune pozitivă între elementele grădinilor Zen.

Munca pe care o realizez nu este ceva ce gestionez singur. Pietrele mari și copacii trebuie transportați. Sunt necesare diverse unelte, iar munca în sine este una de echipă.

Înainte de a crea o grădină Zen, trebuie să apelez la munca multor persoane.

Însă, din experiența personală, știu că, dacă mă concentrez prea mult asupra a ceea ce vede echipa, atunci îmi este greu să amenajez grădina ca o expresie a propriilor gânduri.

Deși poate părea paradoxal, când este vorba despre a stabili poziția pietrelor, cu cât se implică mai puțini oameni, cu atât ne este mai ușor să ne sincronizăm.

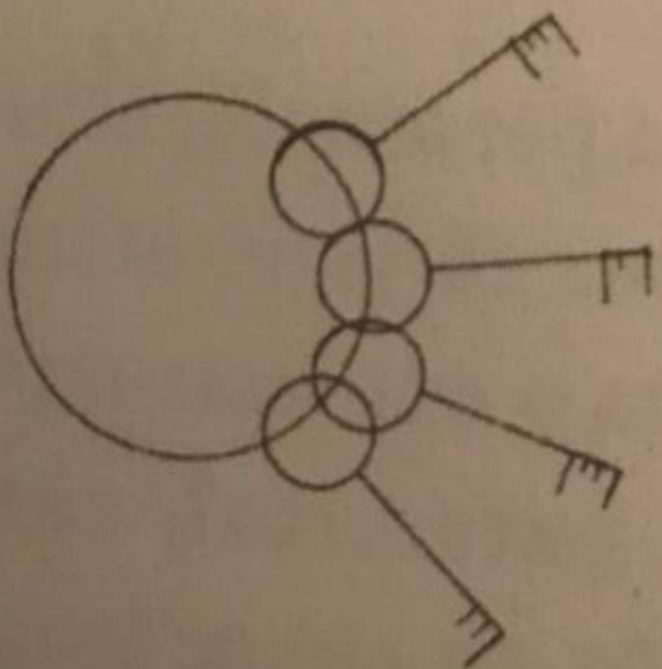
Iar când se ajunge la punctul în care trebuie să facem modificările finale, este mai bine să le fac singur.

Fermitatea înseamnă să ai capacitatea de a avea încredere în tine însuți.

76

Ai încredere

Profită de înțelepciunea persoanelor mai în vârstă decât tine.



Descoperă secretele vieții în povestirile persoanelor mai în vârstă.

Cei care dețin ceea ce se numește credință, adică principii despre cum să trăiască, nu sunt niciodată câtuși de puțin descurajați. Acest lucru este absolut incontestabil.

Dar cum ajungi să ai credință?

Poți învăța de la mentorii din jurul tău.

Există destule aptitudini pe care le poți dobândi învățând de la cei mai în vârstă, care îți sunt marii mentori în toate. Fie că este vorba despre povestiri legate de reușitele lor, fie despre eșecurile lor, este foarte util să asculți ceea ce au să îți spună.

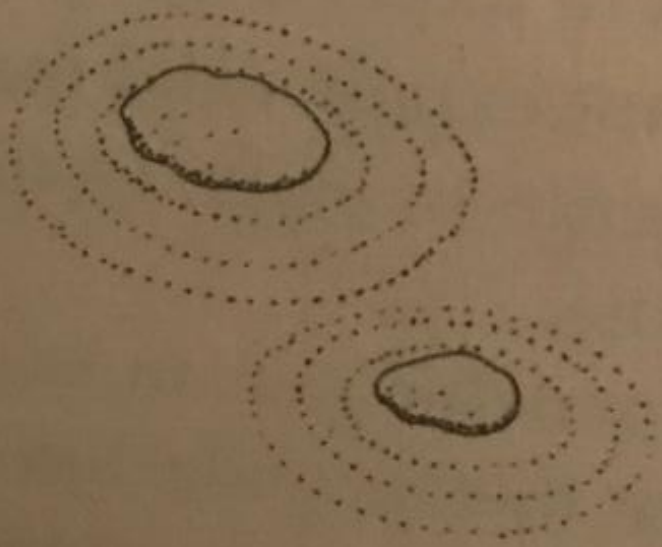
Privește în jur – probabil că vezi mulți oameni mai în vârstă. Fiecare dintre aceștia are propria poveste de viață. Și fiecare are propria experiență și propriile cunoștințe acumulate – care sunt exponențial mai multe decât ceea ce ai învățat tu până acum în viață. O sursă atât de minunată și atât de la îndemână.

Povestirile persoanelor mai în vârstă despre tot ce au văzut și au trăit sunt inestimabile. Spre deosebire de cunoștințele care se găsesc în cărți sau căpătate la școală, aceasta este o experiență directă, venită din inimă și trăită personal. În aceste povești adevărate poți să descoperi secretele vieții.

77

Stai de vorbă cu o grădină

Lucrurile pe care le ratezi
când ești preocupat
de aparențe.



Un călugăr merge la munte pentru a se dedica practicilor budiste. În timp ce își desfășoară exercițiile, undeva în crepierii munților, departe de orice așezare, s-ar putea să primească vizita cuiva.

„Îți cer scuze că te-am făcut să bați atâta drum până aici, unde se agață harta-n cui", s-ar putea să îi spună acesta musafirului său.

Această scuză – care în japoneză se numește *wabi* – este primul element component al esteticii conceptului de *wabi-sabi*.

Al doilea element – *sabi* – exprimă un sentiment asemănător: „Îți mulțumesc că ai bătut atâta drum până în acest loc izolat și îndepărtat". *Sabi* este, de asemenea, un omonim care denotă patina timpului sau rugina – frumusețea care vine cu vârsta – și probabil reflectă modesta casă de chirpici a călugărului. Evocă singurătatea călugărului sau, în japoneză, *sabishii*.

De aici rezultă că spiritul ideii de *wabi-sabi* are la bază respectul față de ceilalți. Același sentiment se regăsește și în grădinile Zen.

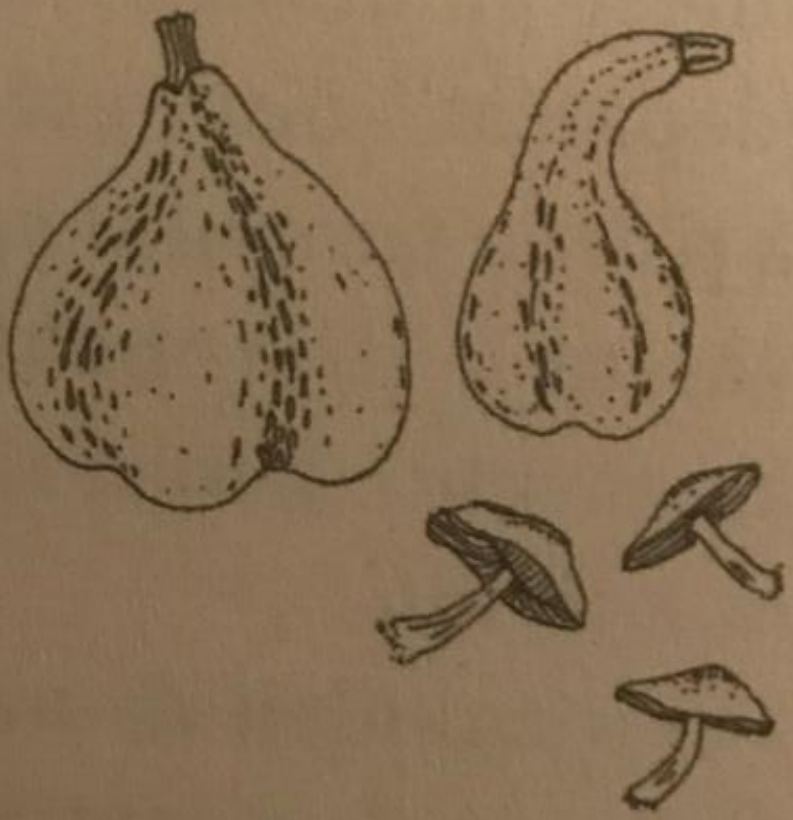
Când creăm o grădină Zen nu avem în vedere în primul rând cum așezăm pietrele sau nisipul. Într-o primă fază, nu ne gândim la o anumită formă sau la un aspect, ci mai degrabă la sentimentul pe care ar trebui să îl întruchipeze grădina.

Încearcă să stai de vorbă cu o grădină Zen. Simte frumusețea melancolică pe care decoratorul grădinii a încercat să o transmită și răspunde-i în modul tău personal.

78

FĂ PE CINEVA FERICIT

Ceva care să îți facă mesele mai bune.



Ospitalitatea japoneză
poate evoca scurgerea timpului,
chiar și la masa de seară.

Când ai musafiri, probabil că îi tratezi cu o cină formată din mai multe feluri de mâncare, gătite din ingrediente deosebite, de bună calitate – o masă tipic occidentală.

Ospitalitatea japoneză este puțin diferită. Mai presus de orice, japonezii apreciază mâncărurile care țin cont de anotimp.

Alegerea felurilor pe care le servesc se face în funcție de ceea ce este de sezon la momentul respectiv. Și mai există două elemente: o urmă de ceva din anotimpul care tocmai a trecut, care evocă momentul trecerii, și ceva care tocmai începe să apară, sugerând astfel o sosire inevitabilă.

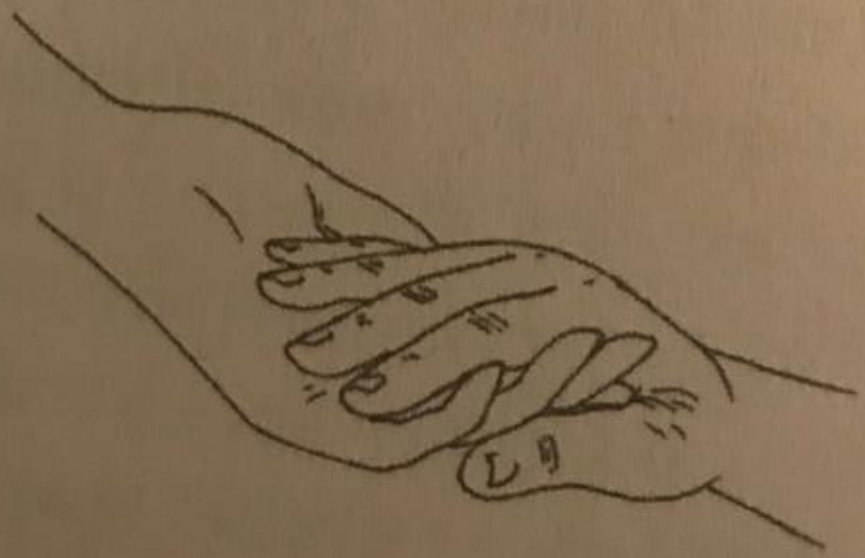
Cu alte cuvinte, masa va include ultimul lucru din anotimpul precedent, ce este în plin sezon și primul lucru din sezonul care vine. Aceste trei lucruri invocă scurgerea timpului – trecut, prezent și viitor – spre bucuria musafirului.

Ospitalitatea perfectă nu se obține neapărat cu ingrediente sofisticate. Fie că este vorba despre o masă pe care o pregătești, fie despre un cadou pe care îl faci, încearcă să incluzi senzația de scurgere a timpului pentru a-i face pe oaspeți să se bucure.

79

GĂSEȘTE OCAZII SĂ ÎȚI PETRECI TIMPUL CU FAMILIA

Ocazii în care să te prezinți așa cum ești.



Să înțelegi ce este cu adevărat important.

Ce înseamnă să ai familie?

Oamenii se căsătoresc, cresc copii, trăiesc împreună – așa pare dacă privim lucrurile din afară.

În sânul familiei ne găsim adevărata liniște a minții, un loc pentru susținerea emoțională.

Când suntem în familie nu trebuie să ne străduim atât de mult sau să păstrăm aparențele – putem să fim noi înșine. Se poate spune că un stil de viață în spiritul Zen caută același lucru. Poate să pară simplu, dar, în realitate, este destul de greu. Cu toții dorim să ne ascundem defectele și să ne prezentăm ca fiind mai mult sau mai bine decât suntem de fapt.

Însă, când trăim așa, acest lucru se întoarce împotriva noastră în cele din urmă. Iată de ce avem nevoie de familie – în care să ne putem arăta adevărata natură.

Chiar dacă nu locuiești cu familia, când te vei duce data viitoare în vizită, fă-ți timp ca să stai și să vorbești cu rudele tale.

Locul în care poți să te prezinți așa cum ești. Timpul petrecut cu familia poate vindeca o minte obosită și îți poate reenergiza inima.

80

Respectă-i pe toți cei care au trăit înaintea ta

A înțelege miracolul de „a fi aici și acum“.

Dacă nu ar fi existat unul dintre înaintașii tăi,
nici tu nu ai mai fi existat.

Pe vremuri, japonezii aveau familii numeroase. Erau bunicul și bunica, apoi părinții, apoi copiii. Trei sau patru generații trăiau împreună sub același acoperiș – acest lucru contribuia la transmiterea trecutului familiei.

Bunicul în vârstă de 80 de ani îi poate povesti nepotului de cinci ani despre propriul lui bunic. Nepotul poate să asculte povești din urmă cu 200 de ani. Poate să afle ce fel de oameni erau strămoșii săi. Acest lucru face istoria să prindă cu adevărat viață.

Datorită existenței înaintașilor tăi te afli acum aici. Dacă privești în urmă cu zece generații, poți să îți descoperi mai mult de 1 000 de înaintași. Imaginează-ți câți ar fi dacă ai putea să privești în urmă cu 20 de generații sau chiar 30 – poate să fie vorba despre peste un milion de oameni. Și, dacă ar fi să elimini fie și unul singur dintre acești înaintași, atunci nu te-ai mai fi născut.

Când privești lucrurile din această perspectivă, automat ai un sentiment de recunoștință față de propriii înaintași. Pur și simplu, ai senzația că printr-un miracol te afli aici. Când devenim conștienți de acest miracol, ajungem să înțelegem valoarea vieții.

Partea a patra

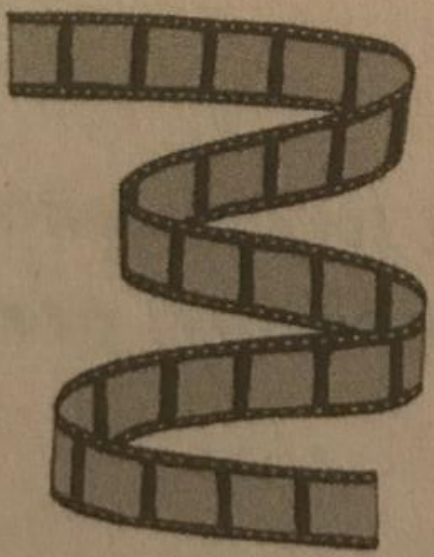
20 DE MODURI DE A-ȚI FACE FIECARE ZI CEA MAI REUȘITĂ ZI

Încearcă să îți concentrezi atenția asupra clipei prezente.

81

Fii prezent aici și acum

Nu mai ești cel care
ai fost în urmă cu o secundă.



Gândește-te la aici și acum,
nu la trecut.

Ca oameni, trăim numai în prezent, numai aici și acum. Deci trebuie să ne antrenăm mintea ca să fie prezentă în clipa de față. Acesta este modul de gândire Zen.

Budiștilor Zen le place să spună: „Locuiește în cele trei lumi". Aceste trei lumi sunt trecutul, prezentul și viitorul. Ca o caracteristică a budismului Zen, ai să auzi adesea numele de Amida, Shaka (Shakyamuni) și Miroku; acestea îl reprezintă pe Buddha în fiecare dintre cele trei lumi.

Dacă te întrebi în ce constă, de fapt, acest mod de a gândi, să începem cu respirația noastră. Inspirăm, apoi expirăm. Momentul în care inspirăm este prezentul, însă imediat ce expirăm acesta devine trecut. Cu alte cuvinte, când citeai paginile anterioare din cartea de față, erai un tu care aparține trecutului. Iar când ai să citești paginile care urmează, ai să fii un tu al viitorului.

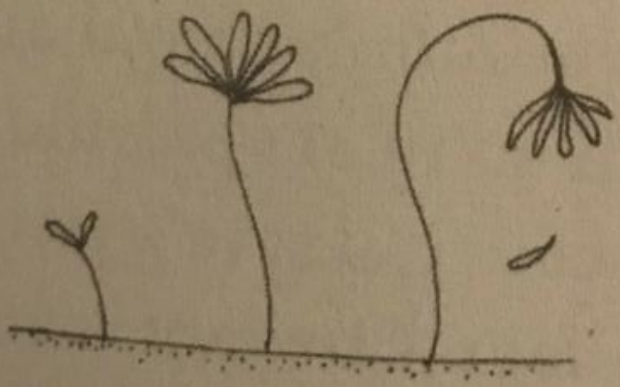
Când se întâmplă ceva rău și te simți deprimat, încearcă să bați din palme în față – instantaneu ai să te simți mai bine, pentru că ai abordat o nouă stare mentală. După cum se taie filmul când începe o secvență nouă, la fel și tu ești acum o persoană complet diferită.

Ceea ce contează este ziua de azi, ora de față, momentul prezent.

82

Fii recunoscător pentru fiecare zi, chiar și pentru cea mai obișnuită dintre zile

Fericirea care se regăsește
în neremarcabil.



Cea mai mare fericire se găsește
în ordinea firească a lucrurilor.

Călugărul Ikkyu, cunoscut pentru înțelepciunea sa, a fost rugat odată de către un negustor care îi serba ziua de naștere a nepotului său să scrie un mesaj de felicitare. Ikkyu se gândi o clipă și apoi scrise: „Părintele moare, copilul moare, nepotul moare". Negustorul l-a citit cu o expresie nedumerită și apoi s-a plâns: „De ce ai scris ceva atât de morbid?"

Iată ce i-a răspuns Ikkyu: „Mai întâi moare părintele, apoi moare copilul și la urmă îmbătrânește și moare nepotul. Aceasta este ordinea firească. Dacă familia voastră o să reușească să moară în ordinea firească, atunci o să aveți parte de cea mai mare fericire."

Toată lumea i-a dat dreptate.

Să reușești să trăiești ziua de astăzi până la capăt, încă o zi obișnuită și lipsită de evenimente.

Să inspiri și să expiri, să îți faci treaba, să dormi bine.

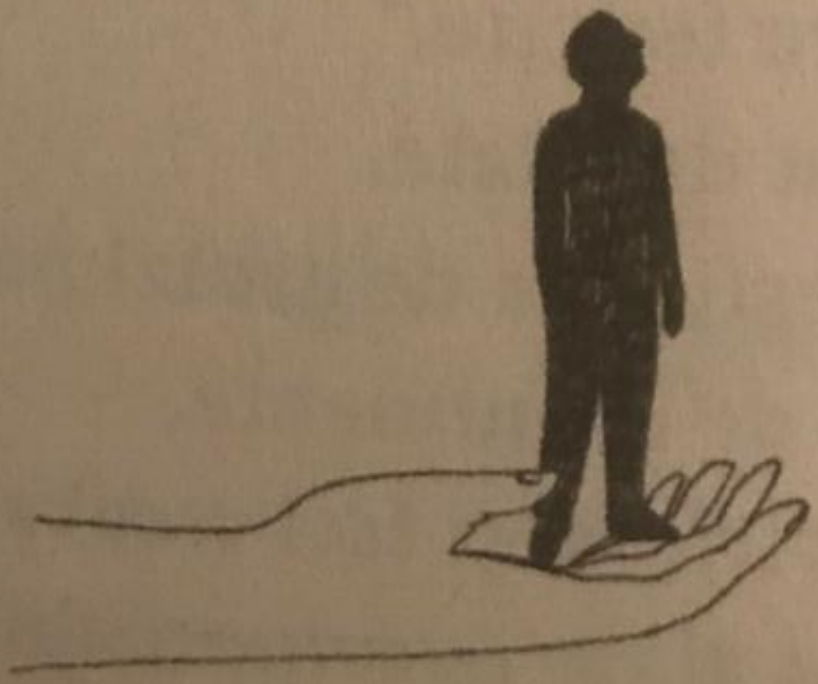
Oricât de obișnuit și de neremarcabil ar părea, tocmai asta face totul mai minunat.

Fericirea simplă a trecerii zilelor – câtă fericire chiar în fața ta!

83

RECUNOAȘTE FAPTUL CĂ EȘTI PROTEJAT

Suntem cu toții
în palma lui Buddha.



În gândirea budistă se spune că ne aflăm cu toții în palma lui Buddha. Indiferent cât de mult ne luptăm, în cele din urmă nu facem altceva decât să ne zbatem în palma lui.

Auzind asta, s-ar putea să te gândești: „Atunci, de ce să nu renunțăm?" Dimpotrivă.

O să existe lucruri care nu o să meargă după cum te aștepți și ai să te simți dezamăgit, însă în cele din urmă ești protejat, după cum spuneam, în palma lui Buddha. De aceea trebuie să îți faci curaj și să mergi mai departe!

Cu toții suntem pe cont propriu în viață. Însă, în ciuda acestei singurătăți, Buddha vede tot ce facem. Acesta ar trebui să fie un balsam – ar trebui să ne învioreze spiritul. Buddha este atotvăzător – vede și binele, și răul. Această credință ne propulsează înainte.

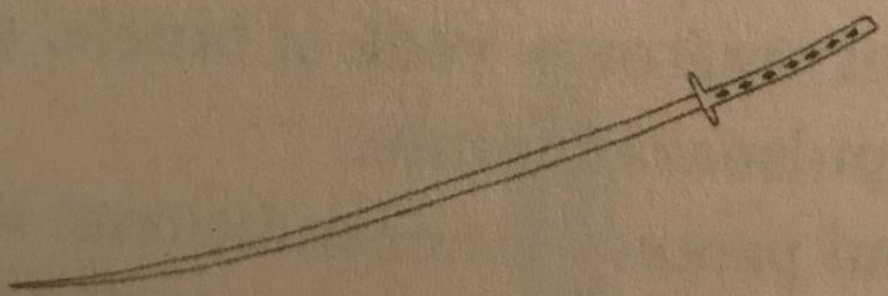
Existența unui protector necondiționat este o consolare continuă. Și, chiar dacă nu vedem această ființă cu propriii ochi, o credință fermă în ea ne umple cu o energie uriașă. Sunt convins că suntem cu toții în palma sa.

Nu există nici o certitudine într-o promisiune față de noi înșine – de aceea îi promitem lui Buddha. Procedând astfel, ne sporim exponențial credința.

84

Fii pozitiv!

Mintea ta are puterea de a hotărî
dacă ești sau nu fericit.



Ești aici ca să trăiești
la maximum fiecare zi prețioasă.

În istoria japoneză, perioada Kamakura (1185–1333) și prima parte a perioadei Muromachi (1333–1392) au fost caracterizate de o continuă stare de război. În aceste epoci medievale s-au răspândit spiritul și practicile Zen în rândul clasei samurailor.

Samuraii se confruntau cu moartea tot timpul. Nu știau când avea să izbucnească războiul – puteau să moară în luptă chiar a doua zi.

Spiritul Zen se potrivește unor astfel de împrejurări. Incertitudinea zilei de mâine face să fie cu atât mai important să trăiești clipa prezentă. Trebuie să ne bucurăm de prezent pe cât de mult putem.

Noi, budiștii, spunem: „Toate zilele sunt zile bune". Ceea ce înseamnă că, indiferent dacă se întâmplă lucruri bune sau rele, fiecare zi este valoroasă pentru că nu se mai întoarce. Ca o zi să fie bună depinde nu de ceea ce se întâmplă sau de persoanele cu care te întâlnești, ci de propria minte.

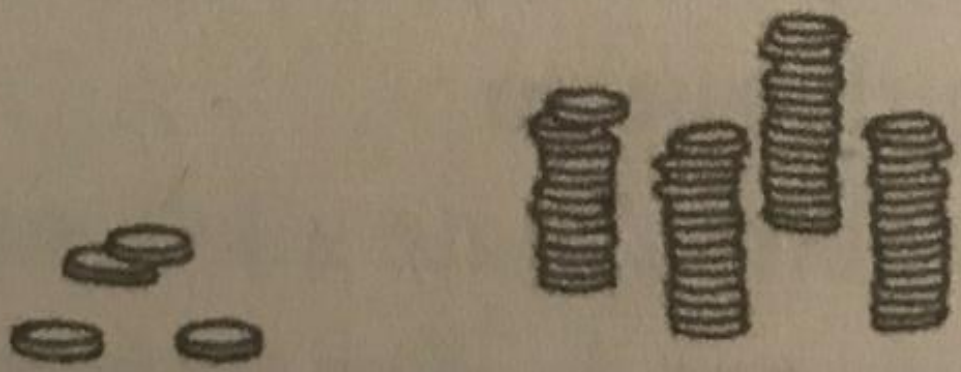
Orice eveniment poate fi interpretat în multe feluri; contează cum reacționezi tu la acesta. S-ar putea să nu poți controla ce se întâmplă sau să nu ai puterea de a schimba lucrurile, însă modul în care reacționezi este numai în puterea ta.

Să facem din ziua de azi și din fiecare zi prețioasă o zi bună.

85

SĂ NU FII INVIDIOS

A-ți dori mai mult
duce la suferință.



„Chiar am nevoie de lucrul acesta?“

În budism spunem *Chisoku*, care înseamnă „Fii mulțumit“. A ști cât este suficient înseamnă să îți găsești mulțumirea în ceea ce ai deja.

Dorința umană este nesfârșită. Odată ce dobândim un lucru, vrem zece de același fel. Iar după ce dobândim zece, vrem o sută. Chiar dacă știm că nu ne trebuie, nu ne putem stăpâni dorința. Odată înghițiți de aceste sentimente, nu mai există cale de ne mulțumi.

Vor exista momente când chiar o să avem nevoie de ceva. Nu este nimic rău în asta. Însă, din momentul în care dobândim cantitatea minimă necesară, trebuie să ne obișnuim să spunem: „A, asta îmi ajunge“.

Și apoi trebuie să ne controlăm dorința de a avea alte lucruri.

Prin practica *chisoku*, putem să ajungem să avem o minte calmă și liniștită. Recunoscând pur și simplu că suntem împliniți, ni se reduce simțitor suferința.

Dacă te trezești cuprins de sentimente de insatisfacție, detașează-te și analizează ce speri și ce îți dorești. Și apoi întreabă-te: „Chiar am nevoie de lucrul acesta?“

86

NU ÎMPĂRȚI LUCRURILE ÎN BUNE ȘI RELE

O să scapi de griji.

Nu te judecă nimeni pentru
că respiri – pur și simplu o faci.

Nu există nici un secret deosebit în a învăța ceva. Fă pur și simplu același lucru în fiecare zi. Stabilește-ți o rutină cumpătată, constantă și neîntreruptă.

La un moment dat, respectând această rutină, ai să îți dai seama brusc: „Ah, acesta este răspunsul pe care îl căutam".

Un preot Zen renumit își va respecta restricțiile pentru a atinge starea de iluminare. Un campion olimpic va persevera antrenându-se la înot sau la alergat.

Și apoi, la un moment dat, își vor împlini căutarea sau își vor stăpâni arta. Aceasta este cheia reușitei.

Concentrându-te asupra obiectivului final, vei depăși plăcerile călătoriei. Când te lași absorbit de rezultate, ești incapabil să te dedici momentului prezent.

La fel, nu emite judecăți de valoare cu privire la ceea ce faci în momentul de față. Să luăm, de exemplu, respiratul: nu poți să consideri că respiratul este bun sau rău pentru tine. După cum respiri încontinuu, desfășoară-ți rutina ca de obicei.

Încercând să categorisești lucrurile ca fiind bune sau rele, îți creezi griji și stres.

87

Ia lucrurile așa cum sunt

Arta de a fi pregătit.

Nu se referă la renunțare,
ci la a fi pregătit.

Așa-numitul *zenji,* adică marele preot, Koshu Itabashi este starețul retras din activitate al templului Sojiji din Yokohama. Este o persoană față de care am un enorm respect.

Itabashi Zenji a aflat că are cancer. Se pare că boala este într-un stadiu avansat. Însă, cu toate acestea, continuă să se dedice practicii zazen și să ceară de pomană, ca și cum nu s-ar fi schimbat nimic. „Nu mă împac prea bine cu cancerul", spune acesta.

Cu siguranță că nimeni nu se așteaptă să audă așa ceva.

Nu putem schimba faptul că există cancerul. Chiar dacă poate că luptăm împotriva cancerului, acesta nu ne dă pace. Aceasta este realitatea.

Așadar, cum abordăm această problemă? Nu putem schimba ce ni se întâmplă în viață, însă este în puterea noastră să hotărâm cum să gestionăm ce ni se întâmplă.

Este vorba despre cum ne pregătim. Adică este vorba despre a accepta lucrurile așa cum sunt în realitate.

A vedea lucrurile așa cum sunt. A accepta lucrurile așa cum sunt.

Poate suna a renunțare, însă, de fapt, este exact opusul.

88

NU EXISTĂ DOAR UN SINGUR RĂSPUNS CORECT

Ce înseamnă koan-*urile Zen.*

De ce exersăm întrebările și răspunsurile de tip Zen?

Aceste idei reprezintă fundamentul iluminării budiste:

Natura noastră esențială este pură și curată, perfectă în claritatea sa. Căutarea acelei naturi esențiale înseamnă căutarea iluminării, adică *satori*.

Ca ființe umane, purtăm în noi, de la bun început, tot ce ne trebuie. Iluminarea nu înseamnă căutarea răspunsurilor în afara noastră, ci mai degrabă căutarea interioară. Când ne întâlnim propria natură pură și adevărată, atunci are loc iluminarea – *satori*.

Școala Rinzai de budism Zen folosește practicarea riguroasă a așa-numitului *mondo* – întrebările și răspunsurile specifice filosofiei Zen sau studierea *koan*-urilor Zen – pentru atingerea iluminării. *Koan*-urile folosesc limba pentru a incita și a testa mintea.

Un exemplu cunoscut este: „Câinii au spirit budist?"

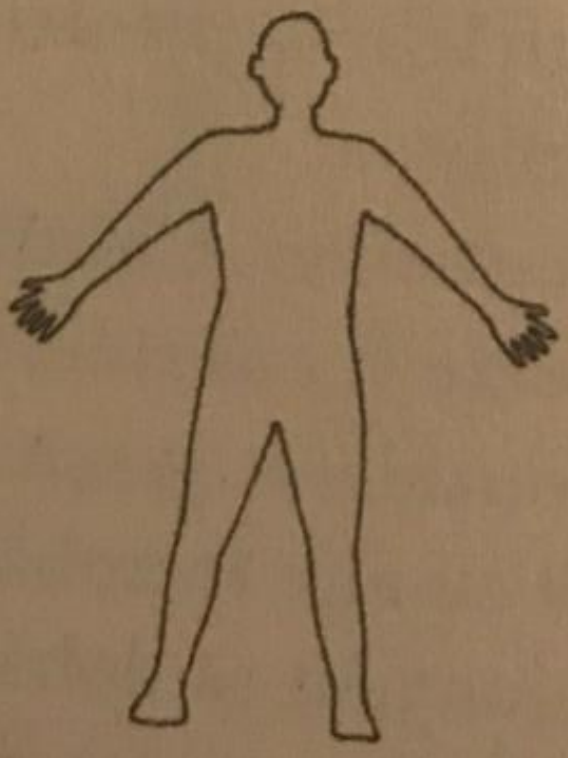
A răspunde „da" poate fi considerat greșit, însă și a răspunde „nu" poate fi considerat greșit.

Exercițiul continuă cu alte întrebări fără răspuns. Repetând acest exercițiu ajungem să dobândim o anumită înțelegere asupra lucrurilor.

89

NU EXISTĂ DOAR O SINGURĂ CALE CORECTĂ

Să gândești cu capul?
Sau cu trupul?



S-ar putea totuși să ajungem
la același răspuns.

În vreme ce școala Rinzai de budism Zen utilizează studierea *koan*-urilor pentru a atinge starea de iluminare, școala de Zen Soto se axează pe zazen și pe nimic altceva.

Shikantaza este traducerea japoneză a colocvialismului chinezesc pentru Zen, care înseamnă în engleză „a sta așezat bine". În *shikantaza*, uiți că stai jos, iar mintea îți intră într-o stare de gol. Nu cauți iluminarea, îți întărești voința, nu faci asta pentru sănătatea ta – nu te gândești în mod intenționat la nimic. La zenul de tipul Soto, pur și simplu stai așezat, fără să faci vreun efort.

Însă zazenul stând bine așezat are următorul efect: îți șlefuiește înțelepciunea și, după un timp, poate conduce la iluminare. Însă scopul statului în poziție așezată nu este de a atinge starea de iluminare – ci doar se întâmplă ca iluminarea să fie un efect al statului așezat.

În esență, ambele școli Zen – Rinzai și Soto – au același obiectiv: să ne aducă mai aproape de propriile naturi. Ceea ce diferă este pur și simplu metoda prin care se realizează acest lucru.

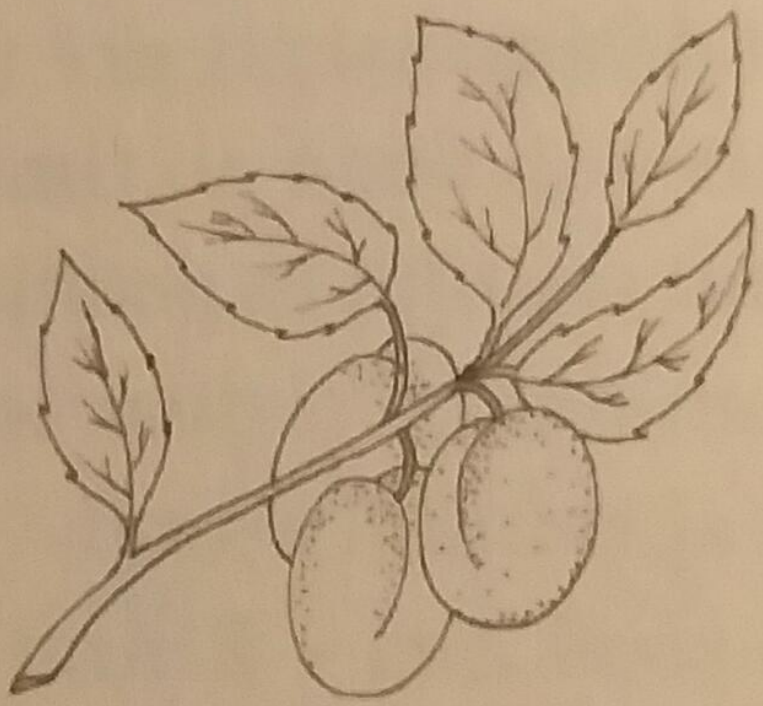
Să gândești în mod susținut cu capul? Sau să gândești în mod susținut cu trupul?

Care stil ți se pare mai tentant?

90

Nu te da mare

Ce au în comun
persoanele charismatice.



Adevăratul farmec se vede fără
să se rostească nici un cuvânt.

Unii oameni sunt atât de charismatici, încât ceilalți par în mod firesc atrași de ei. Este aproape ca și cum ar fi înconjurați de o aură.

La un *zazenkai* am discutat odată despre noțiunea de „locuire într-un parfum, nu într-o formă".

Prunul sfidează iarna cea rece cu florile sale care emană un parfum de o frumusețe indescifrabilă. Parfumul nu se opune vântului – pur și simplu, se lasă purtat de curentul brizei. Însă parfumul unei persoane virtuoase se răspândește în toate direcțiile.

Farmecul sau aura cuiva este cam la fel.

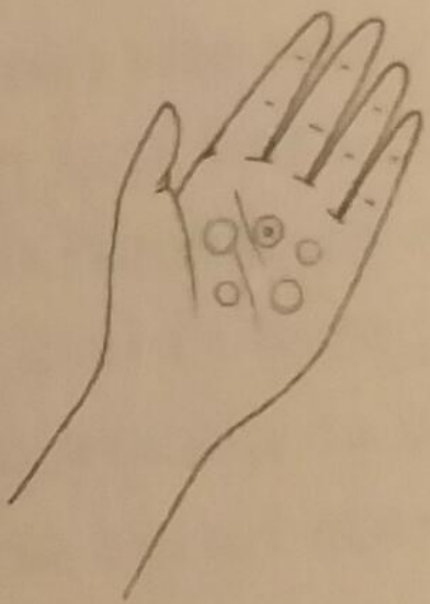
Când se îmbogățesc, când urcă pe scara socială, oamenii au tendința de a deveni mândri și lăudăroși. Însă farmecul lor adevărat s-ar putea să iasă la iveală într-un mod mult mai firesc dacă nu ar spune nici o vorbă.

Precum florile de prun, încerc să eman un parfum plăcut, dar fără să mă dau mare. Trăind cu grație „datorită acelei persoane" sau știind că „fără ajutorul acelei persoane" nu aș fi ajuns ceea ce sunt astăzi.

91

Eliberează-te de bani

Cu cât încerci mai mult să strângi bani,
cu atât mai mult fug banii de tine.



Cu cât le dai mai puțină importanță,
cu atât ai mai puține griji legate de bani.

Uneori oamenii mă întreabă: „Nu-i așa că preoții budiști nu au nevoie să își facă griji legate de bani?"

Aceasta poate să fie o întrebare cu dus și întors.

Chiar dacă sunt starețul unui templu, banii tot sunt necesari. Am o familie și există lucruri de bază pe care trebuie să le cumpăr.

Potrivit învățăturilor Zen, a câștiga bani nu este ceva rău în sine, însă nu trebuie să capete o importanță prea mare.

Fondatorul școlii Soto de budism Zen, Dogen Zenji, ne-a avertizat asupra faptului că aceia care duc o viață budistă ascetică nu trebuie să se lase tentați de faimă sau de averi. Nu trebuie să încercăm să ne mărim reputația sau buzunarele.

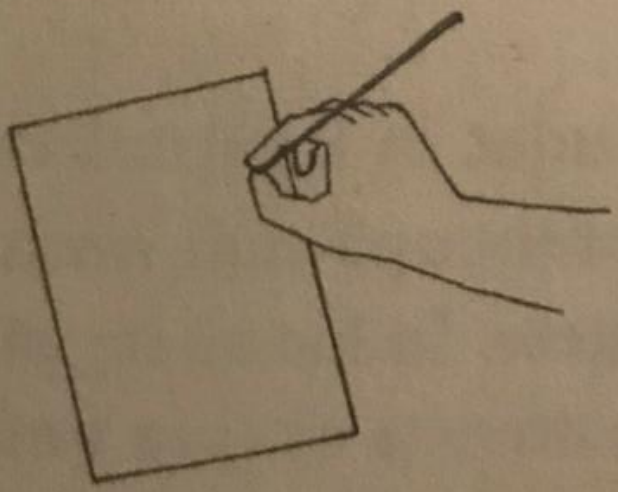
Céea ce este ciudat în legătură cu banii este următorul lucru: cu cât ne preocupă mai mult, cu atât ne scapă mai repede printre degete. În loc să ne gândim la bani, ar trebui să ne concentrăm atenția asupra unui scop mai înalt.

Cum pot să contribui la binele societății? Ce pot să fac pentru a fi util lumii? Gândindu-te la aceste întrebări și acționând în acest sens, ai să vezi că, în cele din urmă, banii de care ai nevoie te vor găsi.

92

Ai încredere în tine, mai ales când ești stresat

Concentrează-ți atenția asupra încrederii în tine care se află în spatele îngrijorării.



Îngrijorarea are două fețe.

Imaginează-ți că ai învățat din greu pentru admitere și, în cele din urmă, vine ziua examenului.

Sau că ai muncit mult și din greu ca să redactezi o prezentare și acum a venit momentul așteptat.

Deși speri să te descurci foarte bine, în ultimul moment, te lovește un val de îngrijorare. În cazul unora, se poate întâmpla ca, cu cât se străduiesc mai tare, cu atât să se simtă mai emoționați.

Când se întâmplă asta, uită-te la ce se află dincolo de îngrijorarea ta. Bănuiesc că ai să descoperi că este vorba despre încrederea în sine.

Din momentul în care ai să recunoști încrederea în tine din spatele îngrijorării, vei fi în stare să depășești orice îngrijorare te-ar cuprinde.

De aceea este atât de important să te înveți să crezi în tine.

Se spune adesea că, dacă vrei să îți dezvolți încrederea în tine, prima și cea mai mare greutate este să îți lărgești limitele minții. Făcând aceasta vei ajunge să ai o senzație de împlinire și încet-încet propriile reușite îți vor crește încrederea.

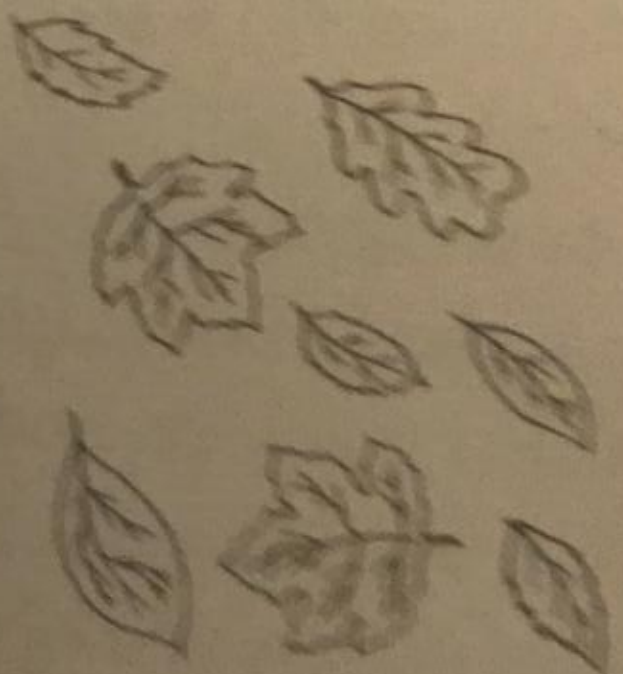
Totul va fi în regulă.

Ai reușit atât de multe până acum, nu-i așa?

93

OBSERVĂ SCHIMBĂRILE ANOTIMPURILOR

Te vor inspira
să mergi mai departe.



În aceasta constă singurul adevăr al lumii.

Oricât de mult se schimbă lumea, anumite lucruri rămân neschimbate.

Va veni primăvara și vor apărea bobocii de flori, iar la venirea toamnei vor cădea frunzele. Cu alte cuvinte, lucrurile își urmează cursul firesc. Exact asta reprezintă simbolul pentru buddha – 𑖌𑖼 – care înseamnă extaz, adică „natura budistă" a lucrurilor.

Ceea ce numim primăvară nu are, de fapt, o formă fizică. Primăvara nu există într-o formă materială.

Cu toate acestea, când se sfârșește iarna, vântul nordic se schimbă într-o briză din sud, aducând temperaturi mai calde. În curând plantele fac boboci. Vedem asta și ne spunem: „Ah, a venit primăvara".

Însă probabil că există și oameni care nu observă bobocii și florile sau unii care le văd și nu simt nimic – pentru aceștia nu există nici o primăvară.

Un poet chinez din dinastia Song de Nord, pe nume Su Shi, uluit de frumusețea peisajului primăvăratic, a spus: „Salciile înveșmântate în verde, florile îmbrăcate în purpuriu își arată adevărata natură".

În forma naturală a lucrurilor – acolo se găsește adevărul.

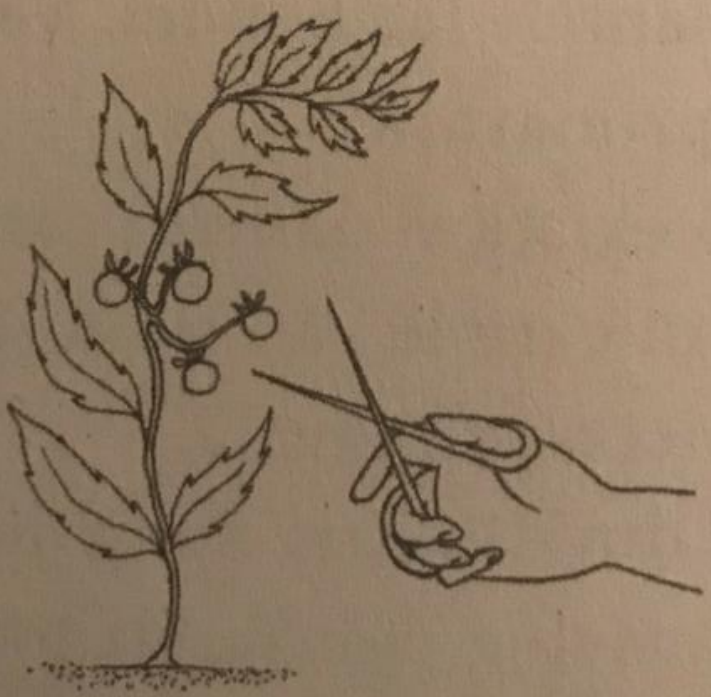
Cu mintea lipsită de prejudecăți, observă adevărul din viața de zi cu zi – din natura budistă a lucrurilor.

Această înțelegere a lucrurilor ne va da curajul de care avem nevoie ca să continuăm să trăim.

94

ÎNCEARCĂ SĂ AI GRIJĂ DE CEVA

Cultivă-ți afecțiunea
față de cineva sau de ceva.



Înțelege ce este important în viață.

În zilele noastre tot mai mulți oameni se întorc la natură. Își cumpără terenuri la țară și în zilele libere se dedică muncii pământului. Sau își fac o mică grădină în curtea din spate, în care cultivă legume și flori. Cred că acest lucru este minunat.

Cultivi pământul și plantezi semințe. Te îngrijorezi când este secetă și îți faci probleme când plouă prea mult. Nu contează numai simpla activitate de îngrijire a plantelor – ci faptul că savurezi timpul și efortul legate de aceasta.

Când ceea ce îngrijești începe să dea roade, simți o bucurie nemărginită. Și, de asemenea, ușurare. Oricâtă afecțiune ai investit, obiectul afecțiunii tale îți dă în schimb o cantitate egală de energie.

Ai putea să consideri ceea ce cultivi drept o reprezentare a ta. Când se întâmplă acest lucru, nu se irosește nici o picătură de afecțiune.

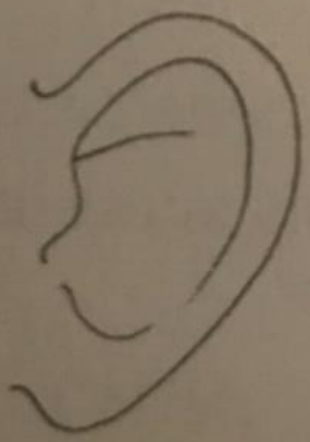
Când cumperi o roșie de la piață, pentru tine nu este decât o roșie ca oricare alta. Însă, când o roșie a fost crescută cu propriile mâini, aceasta este mai mult decât un simplu „ingredient".

Având grijă de ceva ne dezvoltăm o minte care are grijă de lucruri, o minte care simte afecțiune față de ceilalți.

95

Ascultă-ți vocea interioară

Învață să respecți
această înțelegere a lucrurilor.



O grădină cu un peisaj uscat simbolizează o viață de izolare.

Într-una dintre clădirile unui templu Zen, se află locuința starețului, numită *hojo*. Din vremuri străvechi, pe lângă *hojo* se află întodeauna o grădină Zen.

De ce crezi că starețul are propria grădiniță ideală, chiar lângă locuința lui?

Majoritatea grădinilor Zen au un peisaj uscat – denumit *karesansui*. Cu mult timp în urmă, modul ideal de viață al călugărilor Zen era să trăiască izolați în creierii munților, pentru a se dedica pregătirii spirituale. Probabil că exista o anumită plăcere în traiul de eremit, așa cum a fost faimosul călugăr Ryokan din perioada Edo.

Însă, în realitate, este foarte greu să trăiești astfel. În zilele noastre, puțini călugări se izolează în munți, însă au grădini cu peisaj uscat care simbolizează acest ideal.

Poate că acest lucru îți va spori respectul față de grădinile Zen.

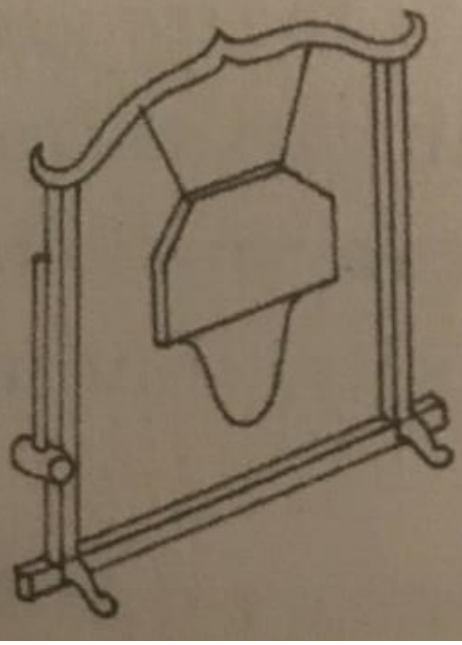
Când vizitezi data viitoare o astfel de grădină, așază-te un moment și imaginează-ți că ai umblat prin munți.

Călătorind astfel, eliberată de obligațiile cotidiene, mintea devine transparentă și adevărata ta natură poate ieși la iveală pe neașteptate.

96

Bucură-te în fiecare zi că ești în viață

Viața chiar trece
cât ai clipi din ochi.



Timpul petrecut în mod atipic este timp gol.

În templele Zen există o plăcuță de lemn numită *han* care se lovește cu un ciocan de lemn pentru a anunța că este momentul pentru o anumită parte din programul zilnic. Aceasta poate să aibă inscripționate cu cerneală cuvintele *Shoji jidai.* Ați văzut vreodată așa ceva? Aceste cuvinte înseamnă: „Viața este plină de noroc și de nenoroc, dar bucură-te că ești în viață zi de zi". Viața va trece pe lângă tine?

Tatăl meu a făcut parte dintr-o generație care, în tinerețe, a trecut prin război.

Odată, s-a trezit în mijlocul unui schimb de focuri. A fost un atac violent din partea dușmanului. Tata s-a întins la pământ, din disperarea de a scăpa de tirul de gloanțe. Când a încetat, în cele din urmă, focul și a îndrăznit să ridice capul, tovarășii săi de arme zăceau morți de o parte și de cealaltă a sa. Ori de câte ori ne zicea tata această poveste, o încheia spunând: „Sunt recunoscător pentru că sunt în viață și că mă aflu aici astăzi. Noi, ființele umane, suntem însuflețite de o putere mare și nevăzută."

Suntem însuflețite – ni se dă viață. Și din acest motiv nu trebuie să o irosim.

Trebuie să ne vedem adevărata natură fără prejudecăți și, când ne gândim la lucruri – când avem lucruri de făcut –, trebuie să ne gândim la acestea ca și cum viața noastră ar depinde de ele.

Acum deschide ochii.

Ce fel de zi ar trebui să ne facem din ziua de astăzi?

97

DĂ TOT CE AI AICI ȘI ACUM

Viața este un exercițiu
lung, dar scurt.

Tatăl meu și-a trăit
fiecare zi la maximum.

Tatăl meu a trăit până la înaintata vârstă de 87 de ani. Cu câțiva ani înainte de moarte, a suferit de cancer, dar de vreme ce a trăit atât de mult este ca și cum ar fi murit de „cancer natural".

Cu o zi înainte de a muri, tata și-a petrecut trei ore în grădina templului plivind. În ziua în care a murit s-a trezit devreme, ca de obicei, și-a făcut ordine în cameră și a măturat.

După masa de prânz s-a simțit puțin amețit și s-a lovit cu pieptul de masă, așa că s-a dus la spital, la control. I-au măsurat tensiunea arterială, care s-a dovedit a fi neobișnuit de scăzută, și, după ce i-au administrat o perfuzie intravenoasă ca să îi crească tensiunea, și-a dat duhul liniștit.

Consider că acesta este un mod frumos de a muri. Nu îmi închipui că mă voi ridica la înălțimea tatălui meu.

Era, pur și simplu, de neclintit în modul său de a-și trăi clipa. Până în ziua în care a murit s-a dedicat grădinăritului și și-a îndeplinit sarcinile care i-au fost încredințate cât a putut mai bine.

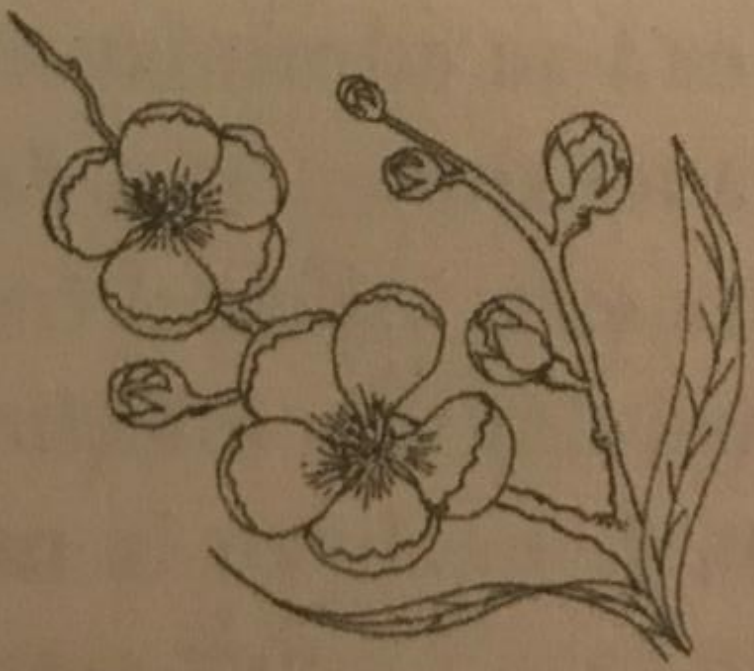
Probabil că tata a avut o premoniție legată de propria moarte. Însă a fost ceva știut numai de el.

M-a învățat, prin propriul exemplu, că obiceiurile se respectă până în momentul în care mori.

98

Fă toate pregătirile necesare

Toți ne întâlnim cu destinul.



Sunt oameni care profită de ocazii
și oameni care le ratează.

Există o parabolă Zen care mi se pare foarte potrivită pentru ilustrarea acestei idei:

Erau odată doi pruni. Unul s-a pregătit toată iarna pentru venirea primăverii, ca să fie gata să înflorească. Celălalt a început să se gândească la înflorire numai după prima adiere a vântului primăverii; copacul acesta tremura încă de frig când a început deodată să adie un vânt mai cald. Prunul care era pregătit a profitat de ocazie ca să își deschidă florile, în timp ce celălalt a folosit momentul ca să înceapă să se pregătească de înflorire.

Chiar a doua zi, briza primăvăratică s-a oprit și frigul iernii s-a întors. În cele din urmă, bobocii prunului care și-a neglijat pregătirile nu au reușit să mai înflorească complet în acel an.

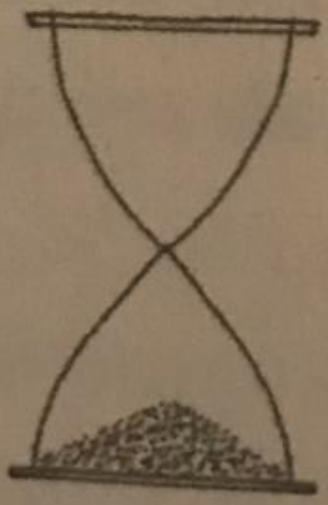
La fel se întâmplă și cu oamenii.

Vânturile destinului bat pentru toți. Vei putea folosi ocaziile ivite în calea ta în funcție de atenția pe care o acorzi pregătirii pe termen lung.

99

GÂNDEȘTE-TE LA CUM AI SĂ MORI

Ori de câte ori nu ești sigur cum să trăiești.



Fericirea chiar este la îndemână.

Cuvântul japonez *shoji* exprimă conceptul budist de samsara, ciclul morții și al renașterii.

Ne naștem în lumea aceasta și apoi murim. Acestea sunt două fețe ale aceleiași experiențe. Cu alte cuvinte, așa cum ne gândim cum să trăim, tot așa ar trebui să ne gândim cum să murim.

Dacă ai afla că mai ai de trăit șase luni, probabil că te-ai gândi foarte mult la cum ți-ai dori să îți petreci timpul respectiv. Dar dacă acesta ar fi numai o lună? O săptămână? Dacă viața ta ar înceta mâine? Cu siguranță că atunci ai ști exact ce ai de făcut în acel moment. Ai simți că nu trebuie să îți irosești ziua de azi.

Viața se desfășoară într-o clipită. Chiar așa.

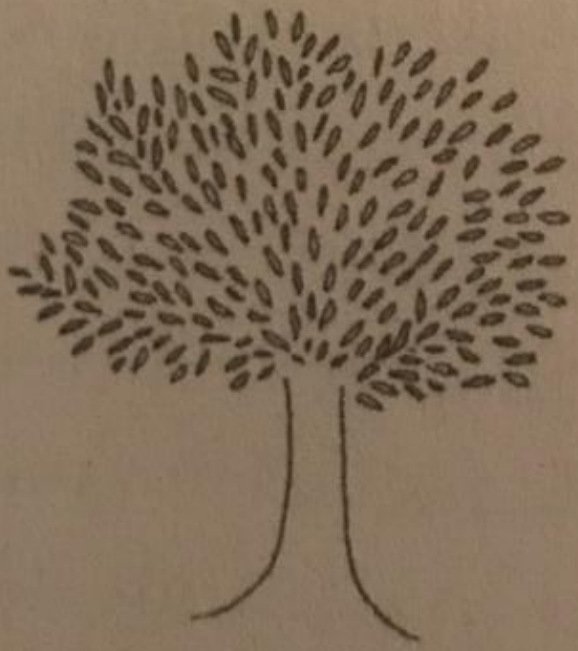
Ți-ai petrecut vreodată o zi liberă uitându-te la televizor și, fără să îți dai seama când, ai văzut că s-a făcut seară? „Ah", ți-ai spus probabil, „nu ar fi trebuit să îmi pierd atâta vreme." Când ai ceva de făcut sau vrei să te gândești la ceva anume, atunci timpul în care nu îți concentrezi atenția asupra a nimic deosebit ți se pare timp pierdut.

Trebuie să ne străduim să nu irosim această „clipire" care ni s-a dat.

100

Profită la maximum de viață

Viața este un lucru prețios care ni se dă în grijă.



Propria viață îți aparține,
însă nu ești proprietarul ei.

Pot să pară lucruri spuse pe neașteptate, însă, de fapt, a cui este viața?

Dacă unii răspund imediat: „Propria viață îmi aparține cu siguranță", să ne gândim puțin.

În budism cuvântul *jomyo* înseamnă durata de viață predestinată a cuiva. Fiecare dintre noi are propriul *jomyo*. Din momentul în care ne naștem, ne este stabilită durata vieții. Însă nici unul dintre noi nu știe cât va fi aceasta.

Cu alte cuvinte, faptul că suntem în viață înseamnă că trebuie să profităm la maximum de existența care ne-a fost încredințată. Viața nu este proprietatea noastră – este un cadou de preț pe care trebuie să îl tratăm ca și cum ne-ar fi fost dat în grijă. Și, indiferent de durata vieții care ni s-a dat, trebuie să o tratăm cu cea mai mare grijă înainte de a o da înapoi.

Unii dintre noi vor fi înzestrați cu o viață lungă, iar alții numai cu puțin timp. Nu este drept să fie așa.

Însă budismul ne învață că valoarea unei vieți nu se măsoară în funcție de durata ei.

Contează cum ne folosim viața care ni s-a dat.

Cum ai să îți folosești astăzi viața?

Prin intermediul unor lecții clare, practice, ușor de aplicat – câte una pe zi, vreme de 100 de zile – renumitul călugăr budist Shunmyo Masuno ne prezintă rodul a secole de înțelepciune pentru a ne învăța cum să trăim o viață Zen.

Descoperă cum...

Alinierea pantofilor după ce îi scoți din picioare îți poate aduce ordine în minte;

Unirea mâinilor în *gassho* poate calma iritarea și conflictele;

Așezarea pe farfurie a furculiței după fiecare înghițitură te poate ajuta să fii mai recunoscător pentru ceea ce ai;

Înțelegerea conceptului de *ichi-go ichi-e* poate face interacțiunile zilnice mai pline de sens;

Plantarea unei flori și observarea acesteia în timpul creșterii te poate învăța să îmbrățișezi schimbarea;

Ieșitul afară ca să privești apusul poate face din fiecare zi o sărbătoare.

Lângă fiecare lecție este inclus un desen minimalist, care îți oferă șansa să te relaxezi trăgând aer adânc în piept între două asemenea exerciții. Cu fiecare lecție zilnică, vei învăța să descoperi fericirea nu prin căutarea experiențelor extraordinare, ci prin realizarea de mici schimbări în viață, deschizându-te spre un simț reînnoit al liniștii și al calmului interior.

INTROSPECTIV SPIRITUALITATE

Tradiție din 1989
www.litera.ro
ISBN 978-606-33-3952-3
9 786063 339523
eBook disponibil